

Ngay trong kiếp sống này

Thiền sư U Pandita

Ngay Trong Kiếp Sống Này

Giáo Pháp Giải Thoát của Đức Phật

Sayadaw U Pandita

Tỳ Kheo Khánh Hỷ
(Aggasāmi Trần Minh Tài)
Soạn dịch

Như Lai Thiền Viện

© Như Lai Thiền Viện

Ấn Bản Thứ Nhất: 1996

Như Lai Thiền Viện giữ bản quyền. Quý vị muốn in lại từng phần hay nguyên bản xin liên lạc với Như Lai Thiền Viện tại 1215 Lucretia Ave, San Jose, CA 95122.

Sách Ấn Tống - Không Bán

Mục Lục

Lời Nói Đầu	iv
Độc Giả Thân Mến	vi
Lời Người Soạn Dịch	viii
Lời Giới Thiệu của	
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện	xii

1 GIỚI LUẬT CĂN BẢN VÀ HƯỚNG DẪN CÁCH HÀNH THIỀN 1

Lẽ Phải Căn Bản Của Con Người	2
Chỉ Dẫn Cách Hành Thiền	5
Thiền Hành	9
Cách Trình Pháp	18

2 NGUYÊN NHÂN GIÚP NGŨ CĂN BÉN NHAY 39

Chú Tâm Vào Sự Vô Thường	42
Quan Tâm và Tôn Trọng Việc Hành Thiền	44
Liên Tục Không Gián Đoạn	48
Những Điều Kiện Hỗ Trợ	50
Nhớ Lại Những Điều Kiện Thuận Lợi	59
Phát Triển Thất Giác Chi	60
Dững Cảm Tinh Tấn	64
Kiên Nhẫn và Nghị Lực	73
Quyết Tâm Theo Đuổi Việc Hành Thiền	81

3 MUỖI ĐẠO BÌNH MA 89

- Dục Lạc 90
- Bất Mãn 91
- Đói, Khát 93
- Tham Ái 95
- Dã Dượi Buồn Ngủ 97
- Sợ Hãi Khiếp Nhược 101
- Hoài Nghi 103
- Kiều Mạn và Vô Ôn 119
- Danh Lợi 125
- Khen Minh, Chê Người 132

4 BẢY PHÁP TRỢ BỒ ĐỀ 141

- Chánh Niệm 143
- Trạch Pháp 150
- Tinh Tấn 159
- Hỷ 199
- Thư Thái 214
- Định 221
- Xả 233
- Lợi ích Của Sự Phát Triển Thất Giác Chi 244

5 CÁC TẦNG THIÊN MINH SÁT 253

- Làm Dịu Tâm 253
- Quyết Sạch Khổ Đau 262
- Chướng Ngại và Pháp Đối Trị 279
- Hiểu Biết Thấu Đáo Bản Chất Thế Gian 283
- Đạt Đến Các Tầng Thiên Minh Sát Cao Hơn 295
- Niết Bàn 306

6 CHIẾC XE ĐUA ĐẾN NIẾT BÀN 319

PHỤ LỤC 387

Bảy Pháp Trợ Bồ Đề 389

Chương Ngại và Pháp Đối Trị 397

Tóm Lược Cách Trình Pháp 398

PĀLI-VIỆT ĐỐI CHIẾU ĐỐI 403

Lời Nói Đầu

Lúc Hoà Thượng Thiền Sư Pandita sang Hoa Kỳ lần đầu tiên vào năm 1984, chúng tôi chỉ biết danh tiếng của Ngài vì Ngài là người kế nghiệp Hoà Thượng Thiền Sư Mahasi. Nhưng chúng tôi không ngờ rằng sự hiện diện và sự dạy dỗ của Ngài đã giúp chúng tôi mở rộng tầm hiểu biết mới.

Là một thiền sư, Ngài đã hướng dẫn chúng tôi thực hành một cách tinh tế và vi diệu.

Là một học giả, Ngài đã đem lại sức sống và ý nghĩa mới mẻ về những lời dạy muôn đời của Đức Phật.

Và là một người bạn tinh thần vĩ đại, Ngài đã khích lệ chúng tôi nỗ lực tìm đến nơi giải thoát cao thượng.

Đức Phật xuất thân từ giòng dõi chiến sĩ của xứ Ấn Độ cổ xưa. Và ngày nay, Hoà Thượng Thiền Sư Pandita là một chiến sĩ tâm linh của thời đại chúng ta. Ngài nhấn mạnh rằng chúng ta cần phải dũng mãnh tinh tấn và vui mừng tin tưởng là chúng ta có thể giải thoát ngay trong kiếp sống này. Hoà Thượng đã giúp chúng ta nhận ra nguồn năng lực bên trong của chính mình, để

chinh phục một con tâm chật hẹp, giới hạn, lệ thuộc vào điều kiện ngoại giới và chấp thủ.

Đây là cuốn sách ghi lại những bài pháp mà Hoà Thượng Thiền Sư Pandita đã thuyết giảng trong một khoá thiền ba tháng Ngài dạy lần đầu tiên tại Thiền Viện Insight Meditation Society ở Barre, Massachusetts. Ngài giảng giải tỉ mỉ từng chi tiết cả phương pháp thực hành lẫn lý thuyết khuôn mẫu. Những bài pháp đây ý nghĩa này giúp cho chúng ta mở rộng kiến văn và tư tưởng khiến cho tâm chúng ta trưởng thành và lãnh hội thấu đáo những lời dạy quen thuộc; đồng thời khiến cho chúng ta có một cái nhìn mới về một số quan điểm xưa cũ mà chúng ta mến yêu và chấp trước.

Cuốn sách này là một kho tàng quý giá cho những ai muốn thực hành giáo pháp. Mong rằng cuốn sách này sẽ đánh thức phần trí tuệ và từ bi trong tất cả chúng ta.

JOSEPH GOLDSTEIN
Barre, Massachusett

Độc Giả Thân Mến,

Với sự khiêm tốn và chân thành mong muốn giúp các bạn tự mình nhận chân được sự bình an và hạnh phúc nội tâm, chúng tôi trình bày những bài giảng trong cuốn sách này căn cứ trên giáo pháp hay chân lý của Đức Phật và theo truyền thống của Cố Hoà Thượng Mahasi ở Rangoon, Miến Điện. Với tất cả sự hiểu biết, chúng tôi cố gắng hết sức để đem lại lợi ích cho các bạn.

Những bài pháp trong cuốn sách này đem lại cho các bạn năm lợi ích sau đây:

Trước tiên bạn sẽ biết được nhiều khía cạnh mới về Phật Pháp mà có thể bạn chưa từng nghe trước đây.

Thứ hai, nếu đã được nghe những bài giáo lý này bạn có thể củng cố kiến thức Phật Pháp của mình.

Thứ ba, nếu bạn có hoài nghi về Phật Pháp, những bài giáo lý này sẽ giúp bạn phá tan sự nghi ngờ.

Thứ tư, nếu bạn có một vài quan kiến và định kiến sai lầm, bạn có thể vứt bỏ chúng nhờ bạn có một sự hiểu biết chân chính thích hợp và tôn trọng Pháp Bảo.

Điều cuối cùng và cũng là khía cạnh tròn đủ nhất là bạn có thể xác kiểm lại kinh nghiệm thực hành của mình với những gì đã được viết trong sách này. Nếu bạn có sự thực hành thâm sâu thì đây là cơ hội để bạn vui thích và hoan hỉ khi bạn biết rằng kinh nghiệm của mình phù hợp với giáo lý trong kinh điển.

Nếu bạn chưa hành thiền, có lẽ những bài pháp này sẽ khích lệ bạn bắt đầu. Rồi trí tuệ, vị thuốc bổ dưỡng nhất, sẽ đưa bạn ra khỏi khổ đau tinh thần.

Chúc các bạn có nhiều hứng khởi và tinh tấn trên đường đạo. Mong các bạn đạt đến giải thoát, mục tiêu cao thượng nhất.

SAYADAW U PANDITA

Vài Lời của Người Soạn Dịch

Đây là những bài pháp được soạn dịch từ những bài giảng của Hòa Thượng Thiền Sư U. Pandita hiện là Viện trưởng Thiền Viện Panditārāma ở Yangon, Miến Điện. Những bài pháp này đã được giảng trong một khóa thiền dài ba tháng tại Insight Meditation Society ở Barre Massachusetts, Hoa kỳ. Thiền Sư U. Pandita là người kế nghiệp Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi. (Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi là vị chủ trì kỳ kết tập tam tạng lần thứ sáu, Viện trưởng đầu tiên Thiền viện Mahasi ở Yangon, Miến Điện). Các bài pháp này đã được thu băng và được làm tài liệu giảng dạy cho thiền sinh ngoại quốc hiện đang tu học tại thiền viện Panditārāma cũng như các thiền viện tu tập Thiền Minh Sát ở Hoa Kỳ, Anh, Úc, Canada, Mã lai, Singapore vv... Những bài giảng này cũng đã được chọn lọc, hiệu đính lại và cho in thành sách có tên là "IN THIS VERY LIFE". Một số các thiền sinh Việt nam hành thiền dài hạn tại thiền viện Panditārāma đến từ Huế kỳ, Pháp, Thụy sĩ, Việt nam... quen thuộc với tiếng Việt hơn nên Hòa Thượng Thiền Sư giao cho chúng tôi hướng dẫn; do đó chúng tôi có cơ hội để dịch những bài giảng này làm tài liệu tu học cho các thiền sinh Việt nam đang tích cực hành thiền tại Miến Điện.

Nhận thấy đây là những bài pháp hữu ích có thể giúp cho quý Phật tử mở rộng kiến văn, đồng thời hỗ trợ cho các thiền sinh mới cũng như quý vị đã hành thiền lâu

năm hiểu rõ cách thực hành và đào sâu thêm về phần lý thuyết nên chúng tôi đã thuê vào băng nhựa để gửi đến quý vị. Để phổ biến sâu rộng hơn những bài pháp hữu ích này hầu mọi người đều được hưởng lợi lạc nên ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện yêu cầu chúng tôi sửa chữa lại để in thành sách.

Cuốn sách **NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY** này phần lớn được soạn dịch từ cuốn **IN THIS VERY LIFE** của Hoà Thượng Thiền Sư Pandita và được bổ túc bằng những chi tiết trong các cuốn băng giảng gốc bằng tiếng Miến và tiếng Anh mà Hòa Thượng đã thuyết giảng tại Insight Meditation Society ở Barre Massachusetts, Hoa kỳ và từ các bài pháp mà Thiền sư đã thuyết giảng cho thiền sinh ngoại quốc tại thiền viện Panditārāma ở Miến Điện.

Phần trình pháp ở chương một được bổ túc đầy đủ và phần phần tóm lược cách trình pháp được nhắc lại trong phần phụ lục. Các phần trình pháp ở đây không những giúp cho thiền sinh biết rõ cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư mà còn giúp hiểu rõ cách hành thiền, hiểu rõ những gì cần phải chú tâm khi hành thiền minh sát. Hiểu rõ cách hành thiền, hiểu rõ cách trình pháp sẽ giúp cho thiền sinh có chánh niệm mạnh mẽ và có sự hiểu biết rõ ràng, chính xác trong khi hành thiền.

Để độc giả có dịp làm quen với tiếng Pāli, ngôn ngữ chính trong các kinh điển Phật giáo, nên trong phần

Pāli-Việt đối chiếu, những từ Pāli được giải thích rộng hơn và bổ túc thêm một số từ thông dụng.

Chúng tôi xin thành thật cảm ơn quý vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành bản soạn dịch **NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY**; xin chia đều phước báu của pháp thí cao quý này đến tất cả quý vị. Trước hết, chúng tôi xin thành thật cảm ơn Hòa Thượng Thiền Sư Pandita đã giảng giải cặn kẽ cho chúng tôi trong những phần mà các băng dịch tiếng Anh và sách tiếng Anh chưa diễn hết ý. Tiếp đến, Thiền Sư Khippa Pañño đã hiệu đính và chỉ dẫn các khiếm khuyết. Đại Đức Trí Dũng và Đạo hữu Phạm Phú Luyện đã bỏ ra nhiều ngày cùng chúng tôi duyệt lại toàn bản soạn dịch. Sư cô Sunandā đã chép tay bản thảo, sửa lại câu văn và dịch phụ nhiều đoạn. Bản thảo gửi từ Miến Điện về Mỹ bị thất lạc nên Đại Đức Nāgasena đã nghe lại băng nhựa mà đánh vào máy vi tính. Trong khi đọc vào băng, nhiều đoạn chúng tôi phải sửa theo văn nói nên khi viết thành sách câu văn đã phải thay đổi nhiều, thêm vào đó bản đánh máy được ghi lại từ băng nhựa nên phần chấm câu v.v... không được chính xác. Hai đạo hữu Trần Minh Lợi và Từ Sơn đã tận trọng điều chỉnh lại phần chấm câu. Trước khi chuyển sang Thiền sư Kim Triệu xem xét lần cuối, Thượng Tọa Razinda, Đại Đức Chánh Thân, Sư cô Sudantā, các đạo hữu Vương Minh Thu, Đặng Trần Vinh, Sukhavati Diệu Thu, Bội Khanh, Sudhamma Ngọc Quỳnh đã cẩn thận sửa chữa những sai sót về chánh tả và kỹ thuật. Cuối cùng xin chân thành cảm ơn quý vị đã khuyến khích, đóng góp tịnh tài để cuốn sách sớm ra mắt độc giả.

Mặc dầu đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và nhiều công tác Phật sự khác nên chúng tôi không có đủ thì giờ để sửa chữa thật chu đáo, do đó bản dịch này chắc chắn còn nhiều khiếm khuyết. Chúng tôi thành thật xin các bậc Trưởng Thượng hoan hỉ chỉ điểm cho những chỗ sai lầm và rất hân hoan đón nhận những ý kiến xây dựng của các bạn Phật Tử bốn phương để lần tái bản được hoàn hảo hơn.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂUNI PHẬT

Tỳ kheo Khánh Hỷ
(Aggasāmi Trần Minh Tài)

Lời Giới Thiệu

Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện

Như Lai Thiền viện đã có duyên lành được Ngài Thiền Sư U. Pandita trên đường hoàng pháp ở Hoa Kỳ ghé đến hướng dẫn thiền tập nhiều năm kể từ năm 1989. Ngài đã vượt trùng dương mang theo những làn sóng trầm hùng của thiền quán vỡ vào bến đời khô cạn của thiền sinh. Trong những lần pháp thoại và hướng dẫn hành thiền, Ngài như một chiến tướng oai nghi và hùng dũng trên cỗ xe từ bi và trí tuệ thúc dục thiền sinh nỗ lực không ngừng nghỉ để đánh tan các đoàn quân tham lam và sân hận trên chiến trường si mê của kiếp nhân sinh. Ngài luôn luôn nhắc đi nhắc lại để cho chúng ta thấy rõ ràng giải thoát là một việc mà bất cứ ai nỗ lực thiền tập đều có thể thành đạt ngay trong kiếp sống này chứ không phải là chuyện mơ hồ như thường được nghĩ. Những lời dạy của Ngài Thiền Sư đã được đúc kết trong một khóa giảng dài ba tháng tại Hoa kỳ, được chọn lọc và dịch sang tiếng Anh có tên là IN THIS VERY LIFE. Sách dạy về thực tập thiền quán: *“Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt trừ khổ thân và khổ tâm, đạt thánh quả và giác ngộ Niết bàn”* như đã được Đức Phật giảng dạy trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ. Lời dạy này là những tiếng sấm rền vang xác quyết về sự khả hữu của việc giác ngộ như những tia chớp sáng loè xóa tan bầu trời đêm mịt mù tăm tối.

Nhận thấy tầm mức quan trọng của cuốn sách này đối với Phật tử và Thiên sinh Việt Nam nên Như Lai Thiên Viện thỉnh cầu Đại Đức Khánh Hỷ (Aggasāmi Trần Minh Tài) hoàn chỉnh lại những bài soạn dịch mà Đại Đức đã đọc vào băng nhựa trước đây để in thành sách. Dầu bận rộn với nhiều Phật sự khác Đại Đức đã hoan hỉ nhận lời và đã hoàn mãn công tác một cách nhanh chóng và cẩn trọng. Bản soạn dịch có tựa đề **NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY** với lời văn thật súc tích, rõ ràng và trôi chảy, phản ánh trung thực tinh thần giảng dạy của Ngài Thiên Sư. Đây là một công trình soạn dịch thật công phu đòi hỏi khả năng thông hiểu giáo lý và kinh nghiệm thực chứng. Ngoài ra Đại Đức đã bỏ tấc nhiều phần mà Ngài thiên Sư đã giảng dạy nhưng không được ghi lại trong bản tiếng Anh. Như Lai Thiên Viện xin được tán thán công đức và chân thành cảm tạ Đại Đức đã cho Thiên Viện đặc ân ấn tống cuốn **Ngay Trong Kiếp Sống Đây**. Cầu mong phước báu Đại Đức đã vun bồi sẽ là nhân lành hỗ trợ sự viên thành trí tuệ giải thoát của Đại Đức trên đường tu tập Giới, Định, Huệ.

Như Lai Thiên Viện lấy làm vinh dự giới thiệu bản soạn dịch **Ngay Trong Kiếp Sống Đây** đến Thiên Sinh và Phật Tử.

Ban Tu Thư Như Lai Thiên Viện

1 Giới Luật Căn Bản Và Hướng Dẫn Cách Hành Thiền

Không phải chúng ta hành thiền để được người khác mến phục, kính nể nhưng để đóng góp vào sự bình an của thế giới. Chúng ta làm theo những lời dạy của Đức Phật và tuân theo những lời chỉ dẫn của các thiền sư, đủ thẩm quyền và đáng tin cậy, để có thể đạt được sự thanh tịnh trong sạch như Chư Phật. Sau khi có được sự thanh tịnh trong chính mình, chúng ta có thể khích lệ và chia sẻ giáo pháp hay chân lý này với người khác.

Những lời dạy của Đức Phật có thể tóm tắt trong ba phần: Giới, Định và Huệ.

Giới được nói đến trước vì giới là căn bản hay là nền tảng của Định và Huệ. Không có giới thì không thể nào có bước kế tiếp là phát triển Định và Huệ. Đối với cư sĩ, giới căn bản là ngũ giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối, không uống rượu và các chất say. Giới luật thanh tịnh sẽ giúp chúng ta tiến bộ dễ dàng trong việc thực hành thiền.

LỄ PHẢI CĂN BẢN CỦA CON NGƯỜI

Giới luật không phải là những giáo điều được Đức Phật áp đặt buộc chúng ta phải tuân theo. Giới luật cũng không phải chỉ giới hạn trong những lời dạy của Đức Phật mà phát xuất từ lương tri hay là lễ phải căn bản của con người. Chẳng hạn, khi chúng ta bị sân hận chế ngự và muốn làm hại kẻ khác thì chúng ta nên đặt mình vào hoàn cảnh của người và thành thật nghĩ đến những hành động mà chúng ta sắp đặt hay trù định làm thì chúng ta sẽ nhanh chóng có câu trả lời: "Không, ta không muốn ai làm hại ta như thế. Đó là một việc làm dã man và bất công". Khi dự định làm một việc gì, nếu ta chịu khó chiêm nghiệm trước khi làm và đặt mình vào hoàn cảnh của người thì ta có thể tránh được những hành động sai lầm.

Trong cách này, giới luật có thể được xem là sự thể hiện lương tri hay là lễ phải căn bản của một người đối với một người khác. Khi đặt mình vào hoàn cảnh của người, ta sẽ cảm nhận được sự đau khổ của một nạn nhân khi bị kẻ khác làm hại. Giữ gìn giới luật trong sạch là thể hiện tình thương và mối quan tâm của mình đối với người khác. Không những tránh làm hại kẻ khác, chúng ta còn phải tránh nói lời không thật, nói lời chia rẽ, máng nhiếc hay hạ nhục người khác hoặc nói những lời vô ích, mất thời giờ quý báu. Khi thu thúc hành động nóng nảy và lời nói giận dữ thì những thói xấu bất thiện của tâm sở có thể dần dần bớt hiện khởi

hay ít nhất cũng yếu dần đi và ít xuất hiện thường xuyên.

Dĩ nhiên, nóng giận không phải là nguyên nhân độc nhất khiến ta làm hại kẻ khác. Tham lam khiến ta cố gắng chiếm giữ một vật nào đó không phải là của mình một cách bất hợp pháp, vô đạo đức. Ái dục cũng khiến ta dính mắc vào vợ hay chồng của người khác.

Một lần nữa, trước khi làm điều gì nếu bình tâm suy nghĩ thì chúng ta sẽ cố gắng thu thúc thân tâm không để cho tham ái bùng khởi.

Chỉ một chút rượu và chất say cũng làm cho chúng ta mất trí tuệ, dễ dàng bị dao động bởi các thô tướng của tham và sân. Nhiều người bào chữa cho việc uống rượu và dùng chất say, cho rằng chúng chẳng có gì là xấu. Nhưng thật ra, rượu và chất say rất nguy hiểm; chúng khiến một người thiện lương làm những hành vi bất thiện. Uống rượu và chất say mở cửa cho nhiều vấn đề: nói không suy nghĩ, trở nên hung tợn giận dữ, hành động bất cẩn có thể tổn hại đến tánh mạng mình hay người khác. Thật vậy, khó mà lường được những gì người say có thể làm. Tránh xa dùng rượu và chất say là cách bảo vệ cho chính mình và cho những người khác.

Đa số thiền sinh nguyện giữ tám giới hay mười giới, và các vị tỳ khưu phải giữ hai trăm hai mươi bảy giới.

4 Ngay Trong Kiếp Sống Đây

Những Yếu Tố Hỗ Trợ Cho Việc Hành Thiền

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.

1. Sạch sẽ bên trong: Thân thể cần phải tắm rửa sạch sẽ, tóc tai phải cắt, bới gọn gàng, móng tay nên cắt ngắn, và giữ gìn dùng cho bốn uất.
2. 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 lỗ tàng ẩn bên trong, nhưng là những đức tính cao quý phát xuất từ phần sâu kín trong tâm hồn chiếu rọi 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.

CHỈ DẪN CÁCH HÀNH THIỀN

Những nơi tốt nhất để hành thiền, theo lời chỉ dẫn của Đức Phật, là trong khu rừng, dưới cội cây hay một nơi vắng vẻ yên tịnh. Thiền sinh phải ngồi kiết già một cách an tịnh và tĩnh lặng. Nếu ngồi kiết già quá khó khăn, có thể ngồi cách nào cũng được. Những ai đau lưng trầm trọng có thể ngồi ghé dựa. Muốn tâm yên tịnh thì thân phải yên tịnh, vì thế, thiền sinh cần phải chọn lối ngồi thích hợp với mình để có thể ngồi lâu một cách thoải mái.

6 Ngay Trong Kiếp Sống Đây

Lúc ngồi, phải giữ lưng ngay ngắn, thẳng góc với mặt đất, nhưng không cứng ngắt. Ngồi thẳng thì trông dễ coi. Khi ngồi thẳng thì xương sống không bị cong giúp chúng ta có thể ngồi lâu. Hơn nữa, tinh tấn thể chất để giữ thân ngồi thẳng mà không cần một sự hỗ trợ nào sẽ tạo năng lực cho việc hành thiền.

Nhắm mắt lại. Đặt tâm ở bụng. Thở bình thường, đừng cố gắng thở mạnh, thở nhanh hay thở chậm. Cứ để hơi thở tự nhiên. Bạn sẽ thấy được những cảm giác bên trong khi bụng chuyển động lên xuống. Hãy chú tâm vào mọi tiến trình của các chuyển động phòng xẹp này. Hãy theo dõi các cảm giác từ lúc bụng bắt đầu phồng, kéo dài và chấm dứt. Cũng vậy, hãy chú tâm vào chuyển động xẹp: đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối.

Theo dõi chuyển động đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối, không có nghĩa là chỉ theo dõi ba thời điểm, mà phải theo dõi các tiến trình chuyển động một cách liên tục từ đầu đến cuối. Hãy chú tâm một cách tự nhiên, thoải mái. Đừng quá chăm chú vào các cảm giác của bụng. Đừng cố tìm xem sự phồng xẹp khởi đầu và chấm dứt như thế nào.

Trong việc hành thiền, điều quan trọng là phải có sự tinh tấn và sự hướng tâm chính xác vào đối tượng để tâm tiếp xúc với cảm giác một cách trực tiếp và đầy năng lực. Để hỗ trợ cho việc tập trung tâm ý vào đề mục một cách mạnh mẽ, chính xác, bạn có thể niệm

thăm *phòng, phòng, phòng* hay *xep, xep, xep* khi quan sát chuyển động của bụng.

Trở Về Đề Mục Chính Sau Khi Phóng Tâm

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 xep 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 xep vẫn rõ ràng hơn thì chỉ niệm phòng xep 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

8 Ngay Trong Kiếp Sống Này

tâm hay niệm thầm "*phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm*", rồi trở về đề mục chính. Chẳng hạn, đang chú tâm vào sự phòng xep bỗng nhiên một tiếng động mạnh khởi lên át hẳn đề mục phòng xep. 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; ngồi, ngồi, ngồi, 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.

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.

THIỀN HÀNH

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

10 Ngay Trong Kiếp Sống Này

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 hàng 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 hàng 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 *dở, bước, đạp*. Dầu theo dõi "*trái, phải*" hay "*dở, 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 'dở, 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.

Khám Phá Mới Về Cảm Giác

Chúng ta hãy xét đến thế giới mới trong cảm giác. Bây giờ nói đến sự dở. Chúng ta biết "dở" là một danh từ chế định. Khi hành thiền, chúng ta phải bước qua sự chế định để hiểu rõ bản chất thật sự của toàn thể tiến trình "dở", bắt đầu hiểu rõ ý định dở chân và tiếp tục là các tiến trình khác gồm nhiều cảm giác trong đó.

Sự tinh tấn ghi nhận dở chân đừng vượt quá cảm giác mà xa hẳn mục tiêu, cũng đừng quá yếu kém mà không với đến mục tiêu. Phải hướng tâm vào đề mục một cách chính xác. Khi tâm được hướng vào đề mục

một cách chính xác thì sự tinh tấn sẽ được quân bình. Nói cách khác, *chánh tư duy* hay *chánh hướng tâm* sẽ giúp tinh tấn quân bình. Khi tinh tấn quân bình và tâm hướng vào mục tiêu một cách chính xác thì chánh niệm sẽ tự ổn cố trên đề mục quan sát. Chỉ khi nào ba yếu tố tinh tấn, tâm hướng vào mục tiêu hay chánh tư duy và chánh niệm có mặt thì sự định tâm mới phát triển. Định tâm là tâm tập trung vào một điểm. Tính chất của định tâm là giữ tâm khỏi bị tán loạn và tản mát.

Đến gần hơn tiến trình của sự dờ, chúng ta sẽ thấy nó giống như một đàn kiến nối đuôi nhau bò trên tường. Từ đằng xa, ta chỉ thấy sợi dây bất động nằm trên tường. Nhưng đến gần hơn, ta thấy sợi dây nhúc nhích và chuyển động. Và đứng gần hơn nữa, ta thấy sợi dây là những con kiến riêng rẽ bò theo nhau thành một đường dài. Từ đó, ta thấy ý niệm về một sợi dây của chúng ta chỉ là một ảo tưởng. Bây giờ ta thấy rõ từng con kiến một, chúng nối đuôi nhau bò. Cũng vậy, khi nhìn kỹ và chính xác vào tiến trình dờ chân từ lúc đầu đến lúc cuối thì các yếu tố, hay các đặc tính của tâm, gọi là "*minh sát*", sẽ tiến gần hơn đến đối tượng được quan sát. Minh sát càng đến gần bao nhiêu thì bản chất thật sự của tiến trình dờ càng được nhận thấy rõ bấy nhiêu. Tâm của con người ta thật kỳ diệu. Khi tuệ minh sát phát khởi và mạnh dần nhờ thiền minh sát thì những khía cạnh đặc biệt của chân lý dần dần và tuần tự xuất hiện. Sự xuất hiện tuần tự của trí tuệ này gọi là các tuệ minh sát hay tuệ giác.

Tuệ giác đầu tiên là thiền sinh bắt đầu hiểu được, không phải do đọc sách hay suy nghĩ mà do trực giác, rằng tiến trình của sự dờ là tổng hợp của hai hiện tượng thân và tâm cùng xảy ra song song với nhau. Sự chuyển động của thân là hiện tượng vật chất và sự nhận biết là tiến trình của tâm. Cả hai liên kết nhau nhưng tính chất thì hoàn toàn khác biệt. Thiền sinh bắt đầu thấy toàn thể các hiện tượng tâm (danh) và tất cả các cảm giác diễn biến trên thân (sắc). Thiền sinh lại thấy rõ ràng nữa rằng tâm là nhân và thân là quả. Ví dụ: khi có ý định dờ chân thì cơ thể mới chuyển động được (ý định giữ chân là nhân và cơ thể chuyển động là quả). Và thiền sinh lại thấy thân là nhân và tâm là quả. Ví dụ: khi thân cảm thấy nóng, khiến tâm muốn đi tìm chỗ có bóng mát để nghỉ (thân cảm thấy nóng là nhân và tâm muốn đi tìm chỗ có bóng mát là quả). Sự trực nhận hay tuệ giác về nhân quả có muôn hình vạn trạng và khi tuệ giác này phát khởi thì cái nhìn của chúng ta về cuộc đời sẽ trở nên đơn giản hơn lúc trước. Cuộc sống của chúng ta không có gì khác hơn là một chuỗi dài nhân quả của thân và tâm. Đây là tuệ giác thứ hai mà thiền sinh trực nhận được.

Khi định tâm phát triển, thiền sinh sẽ thấy rõ và sâu hơn rằng những hiện tượng trong tiến trình dờ chân là vô thường, phi ngã, sinh ra rồi diệt đi theo một tốc độ nhanh chóng không lường được. Đây là tuệ giác tiếp theo mà thiền sinh có được nhờ sự tập trung tâm ý cao. Ở tầng mức này thiền sinh có thể thấy được trực tiếp rõ ràng bản chất thực sự của thân và tâm. Hiện tượng sinh diệt là một tiến trình tự nhiên diễn ra theo luật nhân quả

chẳng có một tác nhân nào xen vào cả. Chúng ta thấy các hiện tượng có vẻ liên tục, chẳng qua chỉ là ảo tưởng. Sự liên tục của hiện tượng thật ra chỉ là một chuỗi dài các tiến trình sinh diệt nối tiếp nhau như một cuốn phim chiếu trên màn ảnh. Chúng ta thấy hình ảnh chuyển động liên tục giống như thật; nhưng nếu quay chậm lại, chúng ta sẽ thấy rõ từng diễn biến một, sẽ thấy các hình ảnh rời rạc, đứt đoạn, nối tiếp nhau chạy qua ống kính.

Đạo Hiển Lộ Trong Lúc Kinh Hành

Khi thiền sinh thật chánh niệm trong mỗi tiến trình dở chân, nghĩa là khi tâm dính chặt vào chuyển động một cách chánh niệm, thấy rõ bản chất thật sự của những gì xảy ra vào lúc đó, đạo giải thoát sẽ rộng mở. Bát Chánh Đạo còn được gọi là Trung Đạo bao gồm tám yếu tố: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (hay Chánh Hướng Tâm), Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Vào mỗi giây phút chánh niệm mạnh mẽ, năm trong tám chi đạo sẽ có mặt. Đó là: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Hướng Tâm và khi bắt đầu có trí tuệ, thấy rõ bản chất thật sự của các hiện tượng giới thì Chánh Kiến phát khởi. Vào lúc năm yếu tố của Bát Chánh Đạo có mặt, tâm hoàn toàn thoát khỏi mọi phiền não và lúc đó nếu chúng ta sử dụng tâm trong sạch ấy để quán thấu vào bản chất tự nhiên của các hiện tượng thì chúng ta sẽ thoát khỏi mọi ảo tưởng hay mê lầm về một cái ta. Chúng ta chỉ còn thấy một hiện tượng đến và đi đơn thuần. Khi ta đã có tuệ giác thấy được hiện tượng nhân quả, thấy được sự tương quan của danh và sắc, chúng ta

sẽ không còn có quan niệm sai lầm về bản chất của các hiện tượng. Khi thấy rõ rằng mọi đối tượng chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc, chúng ta sẽ không còn có ảo tưởng về sự trường tồn bất biến, không còn ảo tưởng về sự liên tục. Khi hiểu rõ vô thường và sự bất toại nguyện ẩn tàng trong đó thì ta không còn ảo tưởng sai lầm rằng thân và tâm không đau khổ.

Sự thấy rõ trực tiếp đặc tính phi ngã giúp chúng ta thoát khỏi cống cao ngã mạn và không còn có sự hiểu biết sai lầm rằng chúng ta có một cái ngã. Khi thận trọng quan sát tiến trình dở, thấy thân và tâm là bản chất của đau khổ và bất toại nguyện, thì ta thoát khỏi tham ái. Ba trạng thái tâm ngã mạn, tà kiến và tham ái gọi là *'pháp trường tồn'* vì chúng giữ chúng ta trong luân hồi, trong vòng tham ái và khổ đau do nguyên nhân là không hiểu biết chân đế hay sự thật tuyệt đối. Thận trọng chú tâm trong việc kinh hành sẽ phá vỡ được *'pháp trường tồn'* này và đưa chúng ta đến gần giải thoát. Như vậy chỉ trong một cái 'dở chân' thôi mà bạn đã thấy được biết bao điều kỳ diệu. Khi chú ý vào sự bước hay đập, bạn cũng thấy những điều kỳ diệu không kém.

Những chi tiết được đào sâu trong phần thiền hành này cũng được áp dụng để ghi nhận chuyển động của bụng khi ngồi và tất cả mọi tác động khác.

Lợi ích Của Sự Đi Kinh Hành

Đức Phật dạy năm lợi ích của kinh hành:

1. Người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ để đi đường xa. Đây là điều quan trọng vào thời kỳ của Đức Phật vì thời bấy giờ, tỳ khưu và tỳ khưu ni không có phương tiện đi lại mà chỉ đi bộ. Là một thiền sinh của thời đại này với đầy đủ tiện nghi vật chất, bạn không còn đi bộ như các nhà sư thời xưa. Bạn có thể nghĩ đến lợi ích thứ nhất này một cách đơn giản là nó giúp bạn có sức mạnh thể chất.

2. Người đi kinh hành sẽ có sự chịu đựng bền bỉ trong khi hành thiền. Trong khi đi kinh hành thiền sinh buộc phải cố gắng gấp đôi sự tinh tấn của mình vì ngoài sự cố gắng thể chất để đỡ chân lên, thiền sinh còn cần có nỗ lực tinh thần để chánh niệm vào sự chuyển động, mà đây là yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Chánh Đạo. Nếu sự tinh tấn gấp đôi này được duy trì trong suốt chuyển động dở, bước, đập, sức mạnh và sự bền bỉ của tâm tinh tấn sẽ được tăng cường, và đây là điều quan trọng vì tâm tinh tấn là yếu tố chủ yếu trong pháp hành Thiền Minh Sát.

3. Sự quân bình giữa đi và ngồi giúp có sức khỏe tốt. Sức khỏe tốt khiến thiền sinh tiến nhanh trong việc hành thiền. Rõ ràng là lúc bệnh hoạn ốm đau thì rất khó hành thiền. Ngồi quá nhiều thì cơ thể đau và mệt mỏi. Sự thay đổi tư thế và chuyển động trong khi đi phục hoạt bắp thịt (làm cho bắp thịt hoạt động trở lại) và kích thích máu lưu thông điều hòa giúp ngăn ngừa bệnh tật.

4. Thiền hành cũng giúp cho sự tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực dọc

khó chịu và có thể khiến cho ta bồn thần uể oải, thiếu sự thoải mái. Và đây là một trở ngại trong việc hành thiền. Kinh hành giúp cho sự bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu đã dưới buồn ngủ. Sau khi ăn và trước khi ngồi, nếu đi kinh hành một cách chánh niệm thì sẽ tránh được uể oải buồn ngủ và làm gia tăng đức tinh tấn, một đức tính quan trọng trong việc hành thiền. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng cũng là một cách thiết lập chánh niệm, tránh ngủ gục ngay trong giờ ngồi đầu tiên trong ngày.

5. Kinh hành tạo nên một sự định tâm bền vững. Khi chú ý tập trung vào mỗi tác động lúc đi kinh hành thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho việc ngồi thiền tiếp theo, và giúp cho tâm trụ trên đề mục từng thời khắc một. Cuối cùng, sẽ nhận chân được thực tướng của mọi vật ở tầng mức cao thâm nhất. Đó là lý do tại sao chúng ta so sánh sự kinh hành với bình điện của một chiếc xe. Nếu xe để lâu không chạy thì bình điện sẽ yếu và mất hẳn điện. Một thiền sinh không đi kinh hành sẽ khó đạt được kết quả trong lúc ngồi thiền. Nếu đi kinh hành đều đặn và tinh tấn thì lúc ngồi, Chánh Niệm và Chánh Định mạnh mẽ sẽ tự động đến.

Hy vọng các bạn sẽ hành thiền một cách tinh tấn và đạt được kết quả hoàn toàn. Cầu mong các bạn giữ gìn giới luật trong sạch: trong sạch trong lời nói, trong sạch trong hành động. Đó là những điều căn bản thiết yếu để phát triển định và huệ.

Mong bạn thận trọng thực hành theo những điều hướng dẫn về hành thiền trên đây. Ghi nhận thật chính xác và chánh niệm trong từng phút giây các hiện tượng xảy ra để có thể trực nhận được thực tướng của các pháp. Cầu mong các bạn thấy rõ danh sắc, sự hỗ tương nhân quả, và đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của chúng, để cuối cùng trực nhận cứu cánh tối hậu Niết Bàn trạng thái vô điều kiện, chấm dứt nhân quả và nhổ tận gốc rễ phiền não ngay trong kiếp hiện tại này.

CÁCH TRÌNH PHÁP

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao?

Hành thiền minh sát chẳng khác nào trồng cây. Trước tiên chúng ta cần phải có hạt giống, đó là Chánh Niệm, để quan sát các hiện tượng đang xảy ra một cách đầy đủ và rõ ràng. Muốn cho hạt giống nảy mầm, trở thành cây con, rồi trưởng thành đơm hoa kết trái trí tuệ chúng ta cần phải có những điều kiện khác được gọi là năm yếu tố bảo vệ (Pañcā-nuggahita).

1. Phải làm hàng rào để ngăn chặn những loài thú lớn nhỏ có thể làm hại cây, đó là Giới. Giới là yếu tố

bảo vệ căn bản (Sīla nuggahita). Giới ngăn ngừa, giúp ta không có những hành vi và ngôn ngữ bất chánh làm giao động tâm, ngăn trở Định và Huệ phát sinh.

2. Phải tưới nước để hạt giống dễ nảy mầm. Nghĩa là phải nghe pháp, đọc kinh sách, tìm hiểu giáo lý (Sutā-nuggahita). Sau đó áp dụng những hiểu biết của mình vào thực hành. Không tưới nước quá nhiều làm thối mầm cây. Nghĩa là chỉ cần vừa đủ giáo lý để hiểu rõ phương pháp hành thiền. Đừng để mình lúng túng, hoang mang lạc lối trong rừng ngôn từ ước định của kinh điển. Nhưng cũng đừng để hạt giống thiếu nước không thể nảy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp.

3. Phải vun phân tĩa lá, tĩa cành. Nghĩa là phải trình pháp với thiền sư để thiền sư biết được kinh nghiệm của mình hầu nhận được những điều chỉ dẫn cần thiết (Sakacchā-nuggahita). Trong khi trình pháp, thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp, tuần tự hướng dẫn thiền sinh đi những bước vững chắc trên đường hành đạo.

4. Phải bắt sâu, làm cỏ. Nghĩa là có sự tập trung tâm ý vào đề mục để có định lực (Samathā-nuggahita) hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc hành thiền, ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tỉnh thức để nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham sân si sẽ không có cơ hội dấy động.

5. Nếu có được bốn yếu tố bảo vệ đầu tiên thì yếu tố thứ năm sẽ ra hoa kết trái trí tuệ (Vipassanā-nuggahita). Thế nhưng thiền sinh thường dễ bị dính mắc vào những tuệ giác đầu tiên hay những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm định đưa đến. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến thiền sinh không thể tiến xa hơn và sâu hơn đến những tuệ giác kế tiếp. Thiền sinh nên tinh tấn hành thiền một cách liên tục không dừng lại để nhận du hưởng thụ những lạc thú do kết quả của việc hành thiền đem lại. Tham luyến vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn lao trong đường tu tập. Những lạc thú nhẹ nhàng này có tên là Nikanti Tanhā, là một loại ái dục vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng lưới nhện mong manh nhưng nó có tác dụng chẳng khác nào một đòn kê cản trở bánh xe trí tuệ. Nếu thiền sinh gặp phải những cản trở này, trong những buổi trình pháp, thiền sư sẽ tìm ra ngay để hướng dẫn thiền sinh trở về đường chính. Đây là lý do cho thấy tầm quan trọng của việc trình pháp.

Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi

nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhặt đến đâu.

Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp nhiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quan sát một cách tỉnh thức chuyển động phòng xệp của bụng. Thiền sinh phải biết cách quan sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phòng xệp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó).

Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây:

1. Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ.
2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ.
3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

22 Ngay Trong Kiếp Sống Này

4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.
5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư.
6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư.

1. Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ

Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quan sát chuyển động phòng xep như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi hít vào, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc hít vào. Hãy quan sát từ lúc bắt đầu phòng, đoạn giữa của phòng và đoạn cuối của phòng (Sabhakāya paṭisamvedī). Nghĩa là tâm quan sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không có kết quả gì cả.

Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phòng xep, biết ghi nhận những gì mình thấy, những gì mình kinh nghiệm thì sẽ biết cách trình pháp một cách chính xác.

Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. Ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm.

Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phòng?

Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phòng:

1. Hình dạng của bụng.
2. Tư thế hay vị thế của bụng.
3. Đặc tính của sự phòng.

Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy.

Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng. Nghĩa là bụng đang xếp, phòng, hay đứng yên. Tiếng Pāli gọi là ākāra: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế

nằm lại hay đang xoè ra? Hoặc cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, nằm, ngồi?

Nếu thiền sinh chú tâm quan sát bụng thì sẽ thấy hoặc hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính. Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phồng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phồng. Nếu quan sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này.

Giai đoạn xẹp, thiền sinh cũng phải chú tâm quan sát ghi nhận như thế.

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi dõ chân, thiền sinh phải quan sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến của sự dõ chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn dõ hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới?

Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác.

Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quan sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước.

Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quan sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm?

Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy. Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy.

Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là:

1. Đặc Tính Riêng (Sabhāva Lakkhana)
2. Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana)
3. Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (Sānnañña Lakkhana)

1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm:

a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc:

26 Ngay Trong Kiếp Sống Này

Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây:

- * Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt.
- * Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ (lửa), là đặc tính nóng lạnh của cơ thể.
- * Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể.
- * Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phòng xep, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v...

b) Đặc Tính Riêng của Tâm hay Danh:

Đặc Tính Riêng của Tâm hay Danh là nhận biết, bao gồm: xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm giác), cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm (vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh tỵ, phóng tâm vv...).

2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: khởi lên, kéo dài, và biến mất.

Các diễn biến tâm vật lý (danh và sắc) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Tiếng Pāli gọi ba giai đoạn này là uppāda, ṭhiti và bhaṅga. Uppāda có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Ṭhiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhaṅga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là

Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên).

3) Tam tướng: là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế gian (danh và sắc) đều mang ba đặc tính này.

Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước, gió, lửa). Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quan sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyên biệt này, chứ chẳng có cách gì khác hơn. Khi hít vào bụng phồng lên. Trước khi hít vào bụng chưa phồng. Thiền sinh phải quan sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển động. Nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi hít vào: gió vào. Nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm quan sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản

chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phòng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên. Khi khả năng tập trung tâm ý hay định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phòng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phòng của chuyển động phòng. Khi thở vào thiền sinh sẽ thấy cường độ phòng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Khi thở ra thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phòng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong các chuyển động của bụng này.

Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các chuyển động: dờ, bước, đập một cách thận trọng và tinh tế.

Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quan sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương pháp làm chứ không cho đáp số.

Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi lên. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng.

2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ

Nghiã là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt.

3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã

Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng

4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassanāñāṇa) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ *ariyamaggañāṇa* (Tuệ thấy được thánh đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để "thấy" Niết Bàn, chấm dứt danh, sắc và đau khổ.

Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự 'thấy' gì, chứ không phải là 'nghĩ' mình đã 'thấy' gì. Chỉ những gì thiền sinh 'thấy' mới là

tuệ giác. 'Nghĩ' là mình 'thấy' chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quan sát và ghi nhận.

5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư

Khi ngồi thiền, quan sát đề mục chính là sự phòng xep của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bấy giờ chuyện gì sẽ xảy ra? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp.

6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư

Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính. Nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm

thiếu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khấn khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả chúng bằng những ngôn ngữ thông thường như: "ngứa", "đau", "tê", v.v... chứ đừng dùng danh từ kinh điển như "*cảm thọ*" (Vedanā). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất.

Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, đã dượt buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là "*đối tượng của tâm*" (Dhammarammana). Giả sử có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy đã dượt buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quan sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm.

Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hàng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình thiền sư sẽ đặt một

vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền.

Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quan sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn. Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: phải ngắn gọn, chính xác và rõ ràng.

a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phòng xep như thế nào? Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm).

c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình

phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn 'dở, bước, đập' trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động 'dở, bước, đập' đó.

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

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

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự 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 rời 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 chớ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọng nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chớ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

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

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

- Tỉnh thức.
- Chính xác.

- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phòng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phòng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xẹp. 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 xẹp. 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.

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

thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

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

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chãng 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 gì 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. Dù 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.

2 Các Yếu Tố Trợ Giúp Ngũ Căn Bén Nhạy

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 gạt 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 thối 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. Đè 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; đè 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.

YẾU TỐ THỨ NHẤT: CHÚ TÂM VÀO SỰ VÔ THƯỜNG

Yếu tố đầu tiên giúp cho ngũ căn phát triển hay làm cho ngũ căn trở nên bén nhạy là ghi nhận rằng mọi vật sinh ra liền diệt ngay tức khắc. Tất cả đều ở trạng thái sinh rồi diệt không ngừng. Trong lúc hành thiền, thiền sinh theo dõi quan sát thân và tâm diễn ra tại sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Thiền sinh phải quan sát các hiện tượng xảy ra với chủ tâm để ghi nhận và thấy rõ rằng mọi vật có sinh ra, thì sẽ có hủy diệt hay mất đi. Chân lý này chỉ có thể được xác minh khi bạn thật sự quan sát một cách chánh niệm không chút hoài

nghi. Đây là thái độ rất quan trọng để chuẩn bị cho việc hành thiền.

Sự chấp nhận ngay từ lúc ban đầu rằng tất cả mọi vật đều vô thường và biến đổi giúp ta tránh được những phản ứng bất lợi có thể xảy ra khi ta thực sự khám phá ra chân lý này. Sự thật ở đời nhiều khi quá phũ phàng, ê chề; cho nên, nếu ta biết được định luật vô thường, thì khi gặp những nghịch cảnh này ta sẽ không có phản ứng bất lợi. Sự hiểu rõ bằng lý thuyết vô thường, khổ, vô ngã giúp ta có một sự chuẩn bị sẵn sàng để đương đầu với chúng khi ta thật sự thấy rõ chúng trong lúc hành thiền. Không có một sự chấp nhận trước, một sự nhập tâm về sự vô thường, và không biết rõ rằng việc hành thiền của ta là để thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã thì thiền sinh dễ có một tư tưởng trái ngược cho rằng mọi chuyện trên thế gian này đều trường tồn vĩnh cửu. Ý tưởng này có thể cản trở cho việc hành thiền. Bởi thế, ở giai đoạn khởi đầu, phải tin vào sự vô thường trước. Sự tin tưởng này mới đầu chỉ là lý thuyết xuyên qua sự học hỏi hay xem kinh sách. Về sau, khi việc hành thiền tiến triển và tâm định được đào sâu, khi chính mình kinh nghiệm về vô thường, khổ, và vô ngã thì sự tin tưởng này trở thành xác tín. Trước khi vào phòng thí nghiệm, việc đầu tiên là phải biết ta muốn chứng minh bằng thực nghiệm công thức gì. Cũng như thế, việc đầu tiên là chấp nhận vô thường, sau đó thực hành để kinh nghiệm rằng vô thường là chuyện có thật.

YẾU TỐ THỨ HAI: QUAN TÂM VÀ TÔN TRỌNG VIỆC HÀNH THIỀN

Yếu tố thứ hai làm cho ngũ căn bén nhạy là quan tâm và tôn trọng việc hành thiền. Điều quan trọng là phải hành thiền với lòng tôn kính nhất và thật thận trọng, cẩn mật. Một trong những cách có hiệu quả và giúp đỡ bạn có được thái độ tôn trọng và cẩn mật trong việc hành thiền là hãy suy tưởng đến những lợi ích do việc hành thiền đem lại. Điểm thiết thực và lợi ích trong việc hành thiền minh sát, chánh niệm trên thân, thọ, tâm, pháp là tâm ý được thanh lọc khỏi các bợn nhơ, chế ngự được lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt thân bệnh và tâm bệnh, chứng đạt các thánh quả và giác ngộ Niết Bàn. Đức Phật gọi đó là thiền Tứ Niệm Xứ, có nghĩa là tu tập Chánh Niệm trên Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Thật vậy, Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát có giá trị thật lớn lao.

Nhớ đến những lợi ích của việc hành thiền sẽ tạo phần khởi khiến bạn thận trọng và tỉ mỉ trong việc quan sát các đối tượng đang xảy ra qua sáu giác quan. Trong một khóa thiền tập, bạn phải cố gắng làm các động tác một cách chậm rãi. Cứ xem sự chánh niệm của bạn như đang ở trong thời kỳ thơ ấu. Làm chậm các tác động giúp chánh niệm có cơ hội theo kịp các chuyển động của thân và ghi nhận chúng từng chi tiết một.

Kinh điển làm sáng tỏ đặc tính thận trọng, tỉ mỉ này qua hình ảnh một người băng qua sông trên một cây cầu nhỏ hẹp chỉ vừa một người đi. Dưới sông thì nước

chảy xiết. Nếu vô ý rơi xuống thì chắc chắn sẽ bị dòng nước cuốn trôi. Dĩ nhiên là người này không thể nhảy hay chạy trên cầu. Anh ta phải thận trọng đi từng bước một.

Thiền sinh cũng có thể được so sánh với một người bưng một bát dầu đầy đến miệng và phải đi trên một đoạn đường dài mà không được làm đổ một giọt dầu. Bạn hãy tưởng tượng xem một người bưng một bát dầu đầy như vậy phải thận trọng như thế nào! Thiền sinh cũng phải thận trọng duy trì sự chánh niệm như vậy trong mọi lúc.

Ví dụ điển hình thứ hai này cũng được chính Đức Phật đưa ra. Một nhóm tỳ khưu ngụ trong rừng để hành thiền, nhưng sau giờ ngồi họ đứng dậy vội vã, chẳng chánh niệm. Lúc di chuyển từ nơi này đến nơi khác, họ cũng chẳng thận trọng. Họ nhìn chim, nhìn cây, nhìn mây, nhìn trời, chẳng thu thúc tâm chút nào. Hành thiền một thời gian lâu nhưng họ chẳng đạt kết quả gì.

Thấy các thầy tỳ khưu này không tiến bộ, Đức Phật tìm hiểu nguyên nhân và chỉ cho các vị tỳ khưu thấy rõ khuyết điểm. Khuyết điểm lớn lao nhất của các thầy là thiếu tôn trọng pháp bảo, trong lý thuyết cũng như trong thực hành. Trong dịp này, Đức Phật giảng dạy cho các thầy và đưa ra hình ảnh người mang bát đầy dầu. Chuyện người mang bát đầy dầu này như sau:

Lúc bấy giờ, ở kinh đô, có một cô gái rất đẹp, hát hay, múa giỏi. Nhân một buổi lễ, cô vừa hát, vừa múa

trên đường. Nhiều người đi theo cô ta để xem, các thanh niên bị sức quyến rũ của cô ta nên đi theo rất đông. Nhà vua muốn kiểm nghiệm xem năng lực của sự chú tâm nên ra lệnh cho một tù nhân bị án tử hình bưng một bát đầy dầu đi sau cô gái. Nhà vua hứa rằng nếu tử tội sau khi đi một vòng mà không làm đổ dầu thì sẽ được tha án tử hình; ngược lại, nếu làm rơi một giọt dầu nào thì sẽ bị chém ngay tức khắc. Trong đoàn ca múa, đi đầu là cô gái rất đẹp đang ca múa; thứ hai là anh chàng bưng bát dầu; và đằng sau anh ta là tên đao phủ thủ, với chiếc rìu rất lớn, sẵn sàng để chém xuống đầu nếu tử tội làm rơi một giọt dầu. Người tù, chú tâm vào việc bưng bát dầu, thận trọng từng bước đi theo cô gái. Đi một vòng quanh thành phố nhưng người tù không làm rơi giọt dầu nào nên được nhà vua gọi vào hỏi: "Nãy giờ anh nghe cô gái hát, xem cô gái múa, anh có thấy thích không?" Người bị án tử hình trả lời: "Nãy giờ tôi chẳng thấy cô gái múa, và cũng chẳng nghe được tiếng hát của cô ta, bởi vì tôi mãi lo chăm chú vào việc bưng bát dầu. Tôi sợ chết nên không dám lơ đãng chút nào."

Sau khi được khích lệ và phấn chấn bởi những lời dạy của Đức Phật, các vị tỳ khưu tinh tấn và thận trọng tỉ mỉ trong việc hành thiền. Và kết quả là chỉ trong một thời gian ngắn, họ đều giác ngộ.

Bạn có thể kiểm nghiệm lại điều này bằng cách thận trọng, tỉ mỉ trong việc hành thiền. Làm chậm lại mọi tác động, đi, đứng một cách chậm rãi, cung kính. Cung kính pháp hành, cung kính trong từng tác động, thì chính bạn sẽ thấy rõ kinh nghiệm. Càng làm các tác

động chậm bao nhiêu, bạn càng tiến bộ nhanh chóng trong pháp hành bấy nhiêu.

Dĩ nhiên, bạn cần phải áp dụng điều này một cách thông minh, sáng tạo để thích hợp với mọi hoàn cảnh và mọi trường hợp. Nhiều trường hợp bạn phải làm nhanh, như lái xe trên xa lộ mà bạn lái quá chậm thì sẽ gây ra tai nạn và bạn có thể chết hay ngồi tù. Các bệnh viện thì trái lại, bệnh nhân phải được chăm sóc nhẹ nhàng, thận trọng và được phép đi chậm rãi. Nếu bác sĩ và y tá thúc hối bệnh nhân phải có tác động mau lẹ để việc làm được nhanh chóng, tiết kiệm thời giờ cho nhà thương, thì bệnh nhân sẽ đau đớn và có thể mau chết.

Thiền sinh cũng phải tùy trường hợp mà áp dụng sự mau chậm cho thích đáng. Trong một khóa thiền hay trong mọi trường hợp, nếu đằng sau bạn có nhiều người đang chờ đợi, thì hãy làm việc với tốc độ bình thường. Tuy nhiên, phải luôn luôn nhớ rằng mục đích chính của bạn là phát triển chánh niệm. Thế nên, ngoài những lúc cần thiết phải làm mau hay làm với tốc độ bình thường, những lúc khác, nhất là khi chỉ có một mình thì hãy làm chậm lại các động tác. Bạn có thể ăn chậm, rửa mặt, đánh răng hay tắm một cách chậm rãi chánh niệm nếu sau lưng bạn không có ai đang sắp hàng chờ.

YẾU TỐ THỨ BA: LIÊN TỤC KHÔNG GIÁN ĐOẠN

Kiên trì liên tục chánh niệm là điều kiện thiết yếu thứ ba giúp cho ngũ lực mạnh mẽ. Thiền sinh phải chánh niệm trong từng phút giây, từ thời điểm này đến thời điểm khác, đừng để gián đoạn. Nếu được như thế, thì chánh niệm được thiết lập và đà tiến được duy trì, chẳng khác nào xe giữ được trớn. Liên tục chánh niệm giúp ngăn ngừa phiền não, không cho những phiền não như tham lam, sân hận, si mê xâm nhập vào tâm và lôi ta đi đến chỗ sai lầm. Khi chánh niệm mạnh mẽ thì phiền não không thể khởi sinh. Khi tâm thoát khỏi phiền não sẽ nhẹ nhàng như trút bỏ gánh nặng và đầy an vui, hạnh phúc.

Hãy làm mọi điều cần thiết để duy trì chánh niệm liên tục. Mỗi lần chỉ làm một công việc, không làm hai, ba việc một lúc. Khi thay đổi tư thế chẳng hạn, bạn hãy chia chuyển động ra làm nhiều đơn vị nhỏ, và ghi nhận từng đơn vị này với sự thận trọng và tỉ mỉ tối đa. Sau khi ngồi thiền, muốn đứng dậy, hãy ghi nhận ý định mở mắt. Sau đó, ghi nhận những cảm giác xảy ra khi mi mắt bắt đầu di động. Ghi nhận tay nhắc lên khỏi đùi, chân trở, v.v... Suốt ngày bạn phải ghi nhận mọi tác động xảy ra, dù đó là những tác động nhỏ nhặt nhất. Không phải chỉ ghi nhận bốn tác động chính là đi, đứng, ngồi, nằm mà tất cả các tác động khác như nhắm mắt, quay đầu, mở cửa, bật đèn, v.v... đều phải được chú tâm ghi nhận.

Ngoài giờ ngủ ra, chánh niệm phải được duy trì liên tục trong mỗi lúc. Sự liên tục chánh niệm phải thật mạnh mẽ. Thật vậy, không có thời giờ để liên tưởng, do dự, suy nghĩ, phán đoán hay so sánh với những điều mình đọc trong sách thiền trước đây. Chỉ cần chú ý ghi nhận đơn thuần mà không thêm gì vào cả. Hành thiền chẳng khác nào tạo ra lửa. Ngày xưa, khi chưa có hộp quẹt hay kính phóng đại, lửa được tạo ra bằng cách cọ hai thanh gỗ vào nhau. Người ta liên tục cọ cho đến khi lửa bật ra và bắt vào bụi nhùi để sẵn. Nếu chỉ cọ hai thanh củi vào nhau chừng vài cái lại dừng, tiếp tục cọ vài cái lại dừng nữa... cứ như thế thì chẳng bao giờ có lửa cả.

Bạn có bao giờ nhìn thái độ của một con cật kè chưa? Kinh điển dùng hình ảnh con cật kè để tượng trưng cho sự gián đoạn hay không liên tục trong việc hành thiền. Khi thấy một con mồi trước mặt, cật kè liền vội bò gần đến, nhưng nó không tiến đến ngay con mồi mà dừng lại một lát: nhìn trời, nhìn đất, nhìn trái, nhìn phải, xong tiến thêm vài bước nữa, rồi lại ngừng: nhìn trước, nhìn sau, nhìn ngang, nhìn ngửa. Không bao giờ cật kè nhìn thấy mồi mà tiến đến ngay, hay bò đến liên tục.

Nhiều thiền sinh hành thiền rất khá trong buổi đầu, ghi nhận đề mục thật chánh niệm; nhưng được một lát, lại bắt đầu suy nghĩ, tính toán. Đây là thiền sinh cật kè. Cật kè tìm mồi để sống nên dù nó có thiếu sự liên tục trong khi săn mồi thì cũng chẳng sao. Nhưng thiền sinh hành thiền thì không thể như vậy được. Thiền sinh

mỗi lần có được chút kinh nghiệm mới lại bắt đầu suy nghĩ, so sánh "không biết ta đã đạt đến tuệ nào rồi?" Một số khác thì không kinh nghiệm đến gì mới, chỉ suy nghĩ và băn khoăn lo lắng những chuyện quen thuộc bình thường, đại loại như "Hôm nay ta cảm thấy mệt, có lẽ là ngủ chưa đủ; hay là tại ta ăn quá nhiều, chắc cần phải nằm nghỉ một lát; chân ta bị đau, chẳng biết nó có bị sưng tấy lên không? điều này có thể ảnh hưởng đến việc hành thiền của ta đó; có lẽ ta cần phải mở mắt ra để xem sao..." Đó là những sự do dự của thiền sinh cật kè.

YẾU TỐ THỨ TƯ: NHỮNG ĐIỀU KIỆN HỖ TRỢ

Yếu tố thứ tư làm cho ngũ lực phát triển là phải có những điều kiện thuận lợi giúp cho trí tuệ hiển lộ. Có bảy điều kiện thuận lợi cho việc hành thiền minh sát.

1. Nơi chốn thích hợp: Nơi hành thiền cũng như những khu vực gần đó phải có phương tiện đầy đủ (chẳng hạn như có đủ nước dùng, có điều kiện vệ sinh tốt, có an ninh, không nhiều muỗi mòng, thú dữ, v.v...) một nơi có thể giúp đạt tuệ giác một cách tốt đẹp.

2. Đi lại thích hợp: Điều này nói đến việc đi khát thực hàng ngày. Chỗ ở của chư tăng hành thiền đừng gần làng xóm quá, vì gần làng xóm quá sẽ ồn ào và dễ bị phóng tâm. Cũng đừng xa làng xóm quá, vì chư tăng phải sống nhờ vào thực phẩm dâng cúng của dân làng qua việc khát thực hàng ngày. Đối với thiền sinh cư sĩ, đồ ăn phải được cung cấp đầy đủ và thường xuyên. Dĩ nhiên là cũng vừa phải, đừng để bị phân tâm vì thức

ăn. Nên tránh những nơi có thể làm cho sự định tâm của mình bị sút kém, nghĩa là những nơi có quá nhiều hoạt động và bận rộn làm cho tâm bị tán loạn, khó tập trung vào đề mục. Tóm lại, nơi ở cần có sự yên tĩnh tối thiểu, nhưng đừng quá xa làng xóm, vì ở nơi quá xa làng xóm thì thiếu phương tiện sống nên cũng trở ngại cho việc hành thiền.

3. Ngôn ngữ 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 bỏ tức 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 sinh 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 cựu 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 dấn 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.

4. Người thích hợp: Người thích hợp, phần lớn liên quan đến thiền sư. Nếu một vị thiền sư có khả năng hướng dẫn giúp thiền sinh tiến bộ, phát triển được định tâm đã có, hay tạo nên định tâm chưa phát sinh, thì đó là một thiền sư thích hợp.

Hai khía cạnh khác về người thích hợp là sự hỗ trợ của cộng đồng giúp cho thiền sinh, và thái độ của thiền sinh đối với các vị đã hỗ trợ mình. Trong một khóa thiền tích cực, thiền sinh phải cần có nhiều hỗ trợ để dễ dàng phát triển chánh niệm và định tâm. Thiền sinh tránh xa mọi việc thế sự. Bởi thế, thiền sinh cần có những người bạn có thể làm giúp cho họ những công việc như đi sắm sửa vật dụng, thức ăn; sửa soạn chỗ ở,

v.v... Vì nếu để thiền sinh làm những công việc này trong khi đang hành thiền tích cực thì tâm thiền sinh sẽ tán loạn. Về phần thiền sinh, khi đã sống chung với một tập thể đông người, thì cũng phải xét xem những hành động của mình có ảnh hưởng bất lợi đến việc hành thiền của những người khác không. Cử chỉ thô tháo, hay gây tiếng động, có thể quấy rầy người khác. Điều mà thiền sinh cần nhớ nằm lòng là nên nghĩ đến người khác, tôn trọng người khác.

5. Thực phẩm: 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 đầu 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.

Câu Chuyện Mātikamātā

Một lần nọ có sáu mươi vị sư hành thiền trong rừng. Bà thiện tín hộ độ cho các thầy là bà Mātikamātā, một thiện tín nhiệt thành. Bà cố gắng tìm hiểu các vị sư thích ăn gì và hằng ngày nấu đầy đủ thức ăn cho các thầy. Một hôm, Mātikamātā hỏi các nhà sư là liệu các cư sĩ có thể hành thiền như các thầy được không. Các nhà sư trả lời "được," và dạy cho bà cách hành thiền. Bà

mừng rỡ và về nhà bắt đầu hành thiền. Bà duy trì việc hành thiền ngay cả lúc bà nấu ăn và làm công việc nhà. Cuối cùng, bà đắc quả thánh A-Na-Hàm. Nhờ phước báu tích tụ từ các kiếp trước, bà có thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông và tha tâm thông. Nghĩa là bà có thể nghe, thấy xa ngàn dặm và có thể hiểu được tâm người khác.

Rất thỏa thích về kết quả mình đã đạt được và lấy làm biết ơn các vị sư đã chỉ dẫn cho mình, bà Mātikamātā tự nhủ: "Pháp bảo ta chứng ngộ thật là kỳ diệu. Mặc dầu ta là một người bận rộn, phải làm các công việc trong nhà và nấu thức ăn cho các nhà sư hàng ngày, nhưng ta vẫn có thể thấy pháp bảo thì các nhà sư chắc chắn tiến bộ hơn ta nhiều". Với thần thông bà xem xét sự tiến triển về thiền của sáu mươi vị sư. Bà ngạc nhiên thấy rằng chẳng có thầy nào đạt được một chút tiến bộ trong Thiền Minh Sát.

Bà Mātikamātā dùng thần thông để tìm hiểu lý do và thấy rằng không phải do chỗ ở hay vì các thầy không thể sống chung với nhau, mà vì không có đồ ăn thích hợp nên các thầy không tiến bộ. Vài thầy thích chua; các thầy khác thích mặn; một số thích ớt; một số thích bánh và một số lại thích rau trái. Nhớ ơn các nhà sư đã chỉ dẫn cho mình cách hành thiền đạt được kết quả, bà Mātikamātā bắt đầu nấu thức ăn thích hợp với khẩu vị của từng thầy. Kết quả là tất cả sáu mươi vị đều đắc quả A la hán trong một thời gian ngắn sau đó.

Việc đác đạo nhanh chóng và sâu xa cũng như sự biết ơn của bà Mātīkamātā đã mang lại cho ta một gương tốt đẹp cho cha mẹ cũng như những người đã bỏ công ra giúp đỡ cho người hành thiền. Mặc dầu phải bỏ công sức ra giúp đỡ người khác, nhưng cũng không cần phải bỏ việc hành thiền của mình. Trong khi giúp đỡ người khác, ta vẫn có thể hành thiền để đạt được những kết quả cao sâu hơn.

Trong phần nói về thực phẩm này, tôi muốn đề cập đến vấn đề ăn chay. 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 khát 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 khát 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 dinh 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.

6. Khí hậu thích hợp: Con người có khả năng kỳ diệu để chịu đựng với mọi hoàn cảnh và thời tiết. Vấn đề lạnh nóng chẳng là một trở ngại. Trong mọi thời tiết, ta đều có phương cách thích ứng và tạo ra sự thoải mái cho mình. Chính cơ thể chúng ta cũng có những phản ứng để điều hoà và thích nghi với thời tiết nóng lạnh. Khi thời tiết quá khắc nghiệt, vượt ngoài khả năng thích ứng và điều hoà của cơ thể, nhất là vượt quá khả năng chịu đựng của hành giả và trở ngại cho việc hành thiền, thì nên dùng khả năng nhân tạo để biến đổi hoàn cảnh, như dùng quạt máy, dùng máy điều hoà không khí, dùng máy sưởi v.v... nếu không có đủ phương tiện thì phải di chuyển đến nơi thích hợp. Không thể kham nhẫn thì viễn ly vậy.

7. Tư thế thích hợp: 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.

Hãy tự kiểm xét xem bạn có đủ bảy yếu tố thuận lợi trên hay không. Nếu không đủ, hãy cải thiện dần dần để việc hành thiền được tiến triển tốt đẹp. Nếu có những điều cần phải thực hiện nhằm đem lại sự tiến bộ trong việc hành thiền, thì phải thực hiện, đừng ngại ngùng cho rằng đó là đòi hỏi quá đáng, v.v...

YẾU TỐ THỨ NĂM: NHỚ LẠI NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐÃ ĐEM LẠI THUẬN LỢI CHO VIỆC HÀNH THIỀN TRONG QUÁ KHỨ

Những hoàn cảnh hay điều kiện gì trong quá khứ đã giúp cho mình đạt được chánh niệm và định tâm cao

có thể tạm gọi là Điều Kiện Định Tâm Tối Thuận. Như chúng ta biết, việc hành thiền của ta có lúc lên lúc xuống. Có khi chúng ta vượt lên đến đỉnh mây của việc hành thiền, cũng có lúc chúng ta chán nản, xuống tinh thần, loạn tâm và bị chi phối bởi đủ mọi loại phiền não. Sử dụng điều kiện định tâm tối thuận, có nghĩa là lúc sự hành thiền của ta lên đến đỉnh mây, tâm chánh niệm rất mạnh, định tâm cao, ta nên nhớ lại những điều kiện gì đã giúp ta đạt được như thế. Tâm ta đã được điều hành như thế nào để đạt được trạng thái tốt đẹp này? Hoàn cảnh đặc biệt nào đã giúp ta đạt được như vậy? Lần sau, nếu bạn lâm vào tình trạng khó khăn, thì hãy nhớ lại những điều kiện định tâm tối thuận trước đây để điều chỉnh việc hành thiền của mình hầu vượt qua tình trạng đen tối này.

YẾU TỐ THỨ SÁU: PHÁT TRIỂN THẤT GIÁC CHI

Cách thứ sáu làm cho ngũ căn bén nhạy là phát triển những yếu tố dẫn đến giác ngộ hay Thất Giác Chi, đó là: Niệm Giác Chi, Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi, Thư Thái Giác Chi, Định Giác Chi và Xả Giác Chi. Những trạng thái tâm hay còn gọi là tâm sở này là nguyên nhân chính đưa đến giác ngộ đạo quả. Khi chúng hiện diện trong tâm thiền sinh thì thiền sinh cần phải tinh tấn thêm vì có thể nói rằng thời điểm giác ngộ đã gần kề. Hơn nữa, Thất Giác Chi còn được gọi là "đạo và quả tâm".

Khi thiền sinh giác ngộ chân lý hay giác ngộ Niết Bàn, thì một tâm phát khởi trong họ, gọi là đạo tâm. Tiếp theo đó là quả tâm. Đó là những gì xảy ra khi tâm chuyển sự chú ý của nó từ thế giới điều kiện sang Niết Bàn thực tại vô điều kiện. Kết quả của sự chuyển tâm này là phiền não được nhổ tận gốc rễ, và tâm từ nay không còn giống như trước nữa. Khi hành thiền để tạo điều kiện cho đạo và quả tâm, thiền sinh phải hiểu biết bảy nguyên nhân phát sanh quả bồ đề, hay Thất Giác Chi, có thể dùng chúng để quân bình việc hành thiền của mình. Dùng tinh tấn giác chi, hỷ giác chi và trạch pháp giác chi để nâng đỡ tâm khi tâm bị thói chuyển, xuống tinh thần, và dùng thư thái giác chi, định giác chi và xả giác chi để an định tâm khi tâm quá phấn chấn.

Nhiều lần, thiền sinh cảm thấy xuống tinh thần và nản chí, chẳng có chánh niệm, nghĩ rằng việc hành thiền của mình đang xuống dốc một cách tệ hại. Chánh niệm không đủ khả năng để bắt đề mục như trước đây. Vào lúc đó, thiền sinh cần phải thoát ra khỏi tình trạng này và thấp sáng tâm lên. Thiền sinh phải tìm sự khích lệ và hứng khởi. Một cách để khích lệ và làm tâm hứng khởi là nghe những bài pháp thích hợp. Một bài pháp có thể giúp phát sanh hỷ lạc hay có thể giúp kích thích sự tinh tấn hoặc đào sâu trạch pháp giác chi, cung ứng sự hiểu biết về việc hành thiền. Ba giác chi hỷ, tinh tấn, và trạch pháp hỗ trợ đắc lực để đương đầu với sự thối chí và xuống tinh thần.

Khi nghe được một bài pháp khích lệ đem lại hy vọng, tinh tấn hay trạch pháp, bạn nên lợi dụng cơ hội này mà cố gắng chú tâm một cách rõ ràng trên đề mục hành thiền, để cho đề mục hiện rõ ràng trong tâm.

Vào những lúc khác, thiền sinh có thể có những kinh nghiệm khác thường hay vì một vài lý do gì đó, thiền sinh có thể thấy mình ngập tràn phấn khởi và hỷ lạc. Tâm trở nên quá mẫn và quá phấn chấn. Trong một khóa thiền, bạn có thể nhận ra loại thiền sinh này. Họ tỏ vẻ tươi tỉnh và quá hăng hái, đi vòng vòng như người đi trên mây. Vì quá tinh tấn, tâm trượt khỏi đề mục và không thể tập trung vào những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Khi sự chú tâm vừa dụng đề mục một chút thì ngay tức khắc đổi hướng và chuyển đi nơi khác.

Nếu bạn cảm thấy mình quá phấn chấn, thì nên hồi phục sự quân bình bằng cách khai triển ba giác chi là thư thái, định và xả. Phương cách khởi đầu tốt đẹp là phải ý thức rằng năng lực của bạn đã quá trội và tự nhủ: "Có gì mà phải vội vã. Giáo pháp sẽ tự hiển lộ. Ta nên ngồi xuống theo dõi một cách tỉnh thức và thoải mái". Đó là cách để kích thích sự thư thái.

Rồi một khi năng lực nóng bỏng của bạn đã được mát và nguội đi, bạn có thể bắt đầu tập định tâm. Phương pháp thực tiễn là thu hẹp các đối tượng tập trung tâm ý. Thay vì ghi nhận nhiều đề mục, hãy giảm bớt và tập trung vào một số ít đề mục thôi. Tâm sẽ sớm trở lại tình trạng bình thường, từng bước chậm rãi thoải mái.

Cuối cùng, khi tâm đã có sự quân bình, hãy dô dành trấn an nó bằng cách tự phản tỉnh. Bạn có thể tự nhủ như sau: "Là một người hành thiền, thì ta không được quá ưa thích hay quá quý chuộng điều gì cả. Chẳng có gì phải hấp tấp vội vã. Hãy thư thả, thoải mái. Ta chỉ có một việc phải làm là theo dõi một cách chánh niệm những gì, dù tốt, dù xấu, xảy ra mà thôi".

Nếu bạn có thể giữ tâm thăng bằng, sự phấn khích đã được xoa dịu, tinh thần yếu đuối đã được nâng lên, thì chắc chắn, chỉ trong một thời gian ngắn, trí tuệ sẽ tự hiển lộ.

Người có đủ khả năng nhất để điều chỉnh sự mất quân bình trong việc hành thiền của một thiền sinh là một thiền sư có đủ thẩm quyền. Nếu vị thiền sư thường xuyên đều đặn theo dõi thiền sinh qua các buổi trình pháp thì thiền sư có thể nhận ra và kịp thời điều chỉnh nhiều tình trạng thái quá mà thiền sinh đang gặp phải.

Tôi muốn nhắc thiền sinh là đừng chán nản, xuống tinh thần khi thấy việc hành thiền của mình có gì bất ổn và không tiến triển. Thiền sinh cũng giống như các em bé. Các em bé thì phải trải qua nhiều giai đoạn phát triển để trưởng thành. Khi trẻ em chuyển từ giai đoạn này đến giai đoạn khác (như mọc răng hay dậy thì v.v...,) thì nó phải trải qua những biến chuyển về sinh lý và tâm lý. Lúc bấy giờ, hình như chúng dễ cáu kỉnh và khó dạy. Một người mẹ thiếu kinh nghiệm sẽ bần khoăn lo lắng về đứa trẻ trong suốt các giai đoạn thay đổi này. Nhưng thực ra, nếu trẻ con không trải qua sự đau khổ

khó khăn này thì chúng sẽ không thể trưởng thành được. Trẻ con bỗng nhiên trở nên buồn bã, khó chịu, thường là dấu hiệu cho thấy chúng đang phát triển. Vậy, nếu bạn thấy việc hành thiền của mình bị xuống dốc thì đừng lo lắng băn khoăn gì cả. Bạn cũng như một đứa trẻ đang chuyển từ giai đoạn này sang một giai đoạn khác để phát triển mà thôi.

YẾU TỐ THỨ BẢY: DŨNG CẢM, TINH TẤN

Bạn hãy nỗ lực tinh tấn như thể bạn muốn hy sinh tính mạng và thân thể này để hành thiền không gián đoạn. Điều này có nghĩa là bớt quan tâm về cơ thể chúng ta như thói quen thường lệ. Thay vì bỏ thời giờ vào việc làm đẹp và cung phụng đủ nhu cầu để thỏa mãn sự tham ái lớn lao của chúng ta, hãy dùng năng lực này càng nhiều càng tốt vào việc hành thiền.

Mặc dù hiện tại, bạn cảm thấy mình còn trẻ, nhưng khi chết đi, cơ thể chúng ta hoàn toàn vô dụng. Cái xác hư thối kia còn có công dụng gì? Thân thể ta chẳng khác nào một cái bình dễ vỡ. Khi nó còn nguyên vẹn thì ta có thể sử dụng được; nhưng một mai, khi chúng bị vỡ, bị bể ròi, còn có thể sử dụng nó vào được việc gì nữa không? Khi còn sống và còn đầy đủ sức khỏe, chúng ta còn có cơ hội tốt để hành thiền. Hãy cố gắng gạt bỏ ra những phần tinh túy hữu dụng của cơ thể trước khi cơ thể trở thành một xác trơ vô dụng! Nên cố gắng nhạy bén, thông minh, duy trì cơ thể này trong điều kiện tốt để có thể tiếp tục việc hành thiền.

Bạn có thể hỏi rằng, "Có thể gạn lọc ra từ thân thể này thứ gì đây?". Các nhà khoa học đã tìm ra giá trị thị trường của những chất trích ra từ cơ thể con người, như sắc, vôi, muối khoáng v.v.. Tôi tin rằng toàn thể các chất trích ra không đáng giá hơn một đô-la Mỹ. Trong khi đó, tiền chi phí cho việc trích xuất ra các chất này lớn hơn nhiều. Nếu không trích xuất ra, thì cơ thể này chẳng có giá trị gì ngoài việc làm phân bón đất. Nếu các cơ phận trong thân thể người chết có thể ghép cho người còn sống, thì đó là một chuyện tốt, nhưng như vậy thì chẳng qua sự vô dụng của cơ thể này đình hoãn lại thêm một thời gian nữa mà thôi. Cơ thể này là một đồng rác dơ bẩn đáng gớm. Dưới con mắt của người thường thì đồng rác vô giá trị, nhưng người khôn ngoan có thể biết giá trị tái tạo của nó. Họ có thể lấy từ đồng rác những vật dơ dáy hôi hám rồi rửa sạch và dùng lại. Nhiều người đã trở thành triệu phú nhờ vào việc tái tạo các đồng rác.

Cũng vậy, từ đồng rác được ví bằng thân thể này, chúng ta có thể lấy ra vàng bằng cách thực hành giáo pháp. Loại vàng đầu tiên là giới luật. Giới luật giữ cho thân trong sạch. Sau đó, ta có thể lấy các loại vàng khác: tín, tấn, niệm, định, huệ. Đó là những loại vàng quý giá được trích ra từ cơ thể này nhờ ở việc hành thiền. Khi Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ được khai triển tốt, tâm có đủ khả năng để chống lại tham, sân, si. Một người có tâm thoát khỏi mọi đau khổ ức chế này sẽ có được một hạnh phúc và bình an tuyệt diệu. Sự bình an hạnh phúc tuyệt diệu này không thể nào dùng tiền để mua được. Người đó có tư thái an lạc và dịu dàng khiến

những ai gặp họ đều cảm thấy thoải mái, thư thái, lên tinh thần. Sự giải thoát nội tâm này độc lập với mọi hoàn cảnh, mọi điều kiện, và chỉ có thể đạt được do sự chuyên tâm hành thiền. Không phải chỉ cần có ý muốn diệt trừ khổ đau thì khổ đau sẽ bị tận diệt. Ai cũng hiểu điều này. Có ai chưa từng vật lộn với tham ái mà họ biết rằng nếu để tham ái này bộc phát thì sẽ làm hại người khác. Có ai chưa từng nổi xung, cạu cộ hay gắt gỏng, và không mong muốn được hạnh phúc và vừa lòng? Có ai chưa từng đau khổ và bối rối hoang mang không? Chúng ta có thể nhờ tận gốc rễ nguyên nhân của các đau khổ, bất mãn trong cuộc sống. Nhưng, đối với phần lớn chúng ta, thì đây không phải là điều dễ thực hiện. Luyện tâm đòi hỏi chúng ta phải có nhiều nỗ lực, nhưng chúng ta cũng sẽ được đền bù xứng đáng. Vậy không nên nản chí. Mục đích và kết quả của thiền minh sát là thoát khỏi mọi loại, mọi hình thức, mọi mức độ khổ thân và khổ tâm. Bạn muốn có loại tự do này thì bạn nên vui mừng vì mình đang có cơ hội tốt để đạt được nếu bạn cố gắng.

Thời gian tốt nhất để gặt hái kết quả cao quý này là ngay bây giờ. Nếu bạn còn trẻ thì bạn nên tận dụng tình trạng tốt đẹp này, vì người trẻ tuổi có năng lực tốt nhất để hành thiền. Nếu lớn tuổi hơn, có thể bạn không đủ năng lực thể chất, nhưng bù vào đó, bạn đã từng trải cuộc đời, bạn đã có nhiều kinh nghiệm về sự vô thường. Bạn thấy rõ sự biến đổi mau lẹ không thể tiên liệu, không thể nói trước được của cuộc đời.

"Sự Khẩn Cấp Chụp Lấy Tôi"

Dưới thời Đức Phật có một vị tỳ khưu trẻ sinh trưởng trong một gia đình giàu có. Trẻ trung và tráng kiện, thầy có đủ cơ hội để hưởng thụ mọi lạc thú của cuộc đời trước khi xuất gia. Thầy có sức khỏe, có đồng bạn bè và thân quyến, và sự giàu có sung túc này khiến thầy được mọi người chiều chuộng và làm vừa lòng. Nhưng thầy đã từ bỏ tất cả để đi tìm sự giải thoát.

Một ngày nọ, nhà vua cưỡi ngựa dạo trong rừng. Thấy nhà sư trẻ, nhà vua dừng ngựa, đến gần và hỏi, "Thưa đại đức, đại đức còn trẻ trung và khỏe mạnh, và đang ở vào lứa tuổi đẹp nhất của cuộc đời, Đại đức lại sinh trưởng trong một gia đình giàu có. Tại sao đại đức bỏ lỡ cơ hội để hưởng thụ tuổi trẻ của mình? Tại sao lại từ bỏ gia đình, khoác áo nhà tu và sống một mình? Đại đức có thấy cô đơn không? Có thấy chán nản không?"

Nhà sư trẻ trả lời, "Thưa ngài, khi nghe lời giảng dạy của Đức Phật, trong tôi đã khởi lên một tinh thần cấp bách. Sự cấp bách này đã thúc đẩy tôi. Tôi muốn trích xuất ra từ cơ thể này những cái gì quý báu nhất trước khi tôi từ giã cõi đời. Đó là lý do tại sao tôi từ giã đời sống thế tục và khoác lên mình chiếc y vàng."

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, kỹ 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.

Gia Tài Thật Sự Của Chúng Ta

Tuy nhiên, có một thứ mà bạn phải mang theo khi chết: đó là nghiệp. Nghiệp là kết quả của những hành động của chúng ta. Nghiệp tốt và nghiệp xấu theo

ta không rời bước. Ta không thể nào xua đuổi nó được dù ta có muốn đi nữa.

Sự tin tưởng rằng nghiệp là gia tài của bạn, khiến bạn hăng say trong việc hành thiện. Bạn sẽ hiểu rằng những hành động thiện là căn bản, là vốn đầu tư hạnh phúc trong tương lai, và hành động bất thiện sẽ đem lại cho bạn nhiều đau buồn sau này. Được như thế, bạn sẽ làm nhiều việc thiện phát xuất từ lòng từ ái. Bạn sẽ giúp đỡ cho bệnh viện, cho những người đau khổ vì thiên tai; bạn hỗ trợ cho những người trong gia đình, các bà con thân quyến, lo cho người già, người tàn tật và cô đơn, bạn bè, và những người cần sự giúp đỡ. Bạn muốn tạo một xã hội tốt đẹp hơn bằng cách giữ gìn giới luật trong sạch; có lời nói và việc làm hợp theo lẽ đạo. Bạn sẽ đem lại sự bình an cho mọi người xung quanh bằng cách hành thiện và chế ngự các phiền não đang dâng tràn trong tâm mình. Bạn sẽ tuân tự thành đạt các tuệ giác, và cuối cùng nhận chân được mục đích tối hậu. Tất cả các việc làm như bố thí, cúng dường, giữ gìn giới luật cũng như hành thiện đều sẽ theo bạn sau khi bạn chết như bóng với hình. Bởi thế, hãy cố gắng làm các việc lành!

Tất cả chúng ta đều nô lệ cho ái dục. Đó là một điều hèn hạ xấu xa, nhưng đó là sự thật. Ái dục chẳng bao giờ no chán, vô chừng vô độ, không sao thỏa mãn nổi. Khi nhận được một vật chưa đúng ý mình, bạn tìm cách để có một vật khác. Và khi có được vật mình ưa thích rồi, bạn lại muốn được một vật mới lạ khác nữa. Lòng tham muốn không bao giờ được thỏa mãn. Đó là

bản chất cố hữu của con người. Túi tham không đáy! Tham ái không bao giờ thỏa mãn được tham ái. Nếu hiểu đúng đắn chân lý này, chúng ta sẽ không tìm kiếm sự thỏa mãn bằng cách tự hủy hoại mình như thế. Vì vậy, Đức Phật nói biết đủ là gia tài lớn lao nhất.

Bạn hãy đọc câu chuyện về người đàn rỏ sau đây. Có một người đàn rỏ bình dị, luôn luôn vui sống với công việc của mình. Anh ca hát, và huýt sáo suốt ngày trong khi ngồi đàn rỏ. Tối đến, anh trở về căn chòi lá bé nhỏ của mình và ngủ một giấc ngủ ngon lành. Ngày nọ, một nhà triệu phú đi ngang qua chỗ anh bán rỏ. Thấy anh nghèo nàn, nhà triệu phú thương hại và tặng một ngàn đồng.

Anh đàn rỏ nhận tiền với lòng biết ơn. Anh ta chưa từng có đến một ngàn đồng trong đời. Anh cầm tiền và trở về căn chòi xiêu vẹo của mình. Anh phân vân không biết nên cất ở đâu. Căn lều này chẳng an toàn chút nào. Suốt đêm anh trần trọc không ngủ vì sợ trộm, sợ chuột cắn nát tiền.

Sáng hôm sau, anh đem túi tiền ra chỗ mình ngồi đàn và bán rỏ, nhưng anh không hát và huýt sáo như thường lệ, vì anh lo lắng cho số tiền. Tối đó, anh lại mất ngủ nữa. Sáng hôm sau, anh đem tiền trả lại cho nhà triệu phú và nói: "Xin hãy trả lại hạnh phúc cho tôi".

Bạn có nghĩ rằng Đức Phật không muốn bạn tạo kiến thức và uy tín, không muốn bạn hăng say làm việc để kiếm tiền nuôi bản thân và gia đình và dành dụm

phòng khi đau ốm hay gặp cảnh khó khăn chăng? Không phải vậy! Bằng mọi cách, hãy xử dụng đời sống và trí thông minh của bạn để thoả mãn các nhu cầu của mình một cách hợp pháp và lương thiện. Hãy tri túc, bằng lòng với những gì mình đang có! Đừng nô lệ cho lòng tham ái của mình. Đó là thông điệp của Đức Phật. Hãy suy tưởng về sự yếu kém của chúng sanh, để tận dụng tối đa thân thể và đời sống này trước khi nó quá già, quá bệnh, không đủ sức để hành thiền và trở thành một cái thân vô dụng.

YẾU TỐ THỨ TÁM: KIÊN NHẪN VÀ NGHỊ LỰC

Nếu bạn hành thiền một cách tinh tấn và thích thú, không quan tâm, không dính mắc vào cơ thể hay mạng sống của mình, thì bạn có thể phát triển năng lực giải thoát. Năng lực này sẽ đưa bạn đến những tầng mức cao hơn trong việc thực hành. Sự dũng cảm, tinh tấn không phải chỉ nằm trong yếu tố thứ bảy, mà nằm luôn trong yếu tố thứ tám giúp cho ngũ lực trở nên mạnh mẽ. Yếu tố thứ tám là kiên nhẫn và nghị lực để đương đầu với đau khổ, đặc biệt là cảm giác đau nhức trong cơ thể bạn.

Mọi thiền sinh đều quen thuộc với những cảm giác đau nhức hay khổ thọ trong lúc ngồi thiền, cộng thêm những đau khổ của tâm phản ứng trước những cảm giác này, và trên hết là sự đối kháng của tâm khi bị kiểm soát, bị kèm kẹp.

Trong một giờ ngồi thiền đòi hỏi nhiều việc phải làm. Trước tiên, bạn cố gắng chú tâm trên đề mục chính càng nhiều càng tốt. Sự thu thúc và kiểm soát này có thể là một đe dọa đối với tâm vì tâm có thói quen lang thang đây đó. Tiến trình để duy trì sự chú tâm đòi hỏi nỗ lực hùng mạnh. Nỗ lực kiểm soát và thu thúc để đương đầu với sự phản kháng của tâm là một hình thức đau khổ.

Khi tâm tràn đầy sự đối kháng, thường thì thân cũng phản ứng theo và sự căng thẳng phát sinh. Chỉ trong chốc lát, bạn bị cảm giác đau nhức vây phủ. Phản ứng đầu tiên sẽ như thế nào khi sự đau nhức này đạt đến cực điểm? Tâm bạn co thắt, thân bạn bị bóp rút lại như bị ai xiết vụn. Bạn mất hẳn kiên nhẫn để nhìn thẳng vào chỗ đau của thân. Bấy giờ bạn trở nên điên cuồng có thể tràn đầy phẫn nộ và sân hận. Sự đau khổ của bạn lúc ấy có ba thứ: Đầu tiên là tâm phản kháng, tiếp đến là thân đau khổ, sau cùng là tâm đau khổ bắt nguồn từ thân đau khổ.

Đấy là thời điểm tốt nhất để áp dụng biện pháp thứ tám giúp cho ngũ lực trở nên mạnh mẽ. Kiên nhẫn, nghị lực, và cố gắng nhìn trực tiếp vào sự đau. Nếu bạn không chuẩn bị để đương đầu với đau nhức một cách kiên nhẫn, thì bạn chỉ có nước mở cửa cho phiền não đi vào. Tham lam và sân hận sẽ ung dung tiến vào làm chủ thân tâm bạn: "Ôi, tôi ghét cái đau này quá. Nếu có thể trở lại sự thoải mái dễ chịu trước đây năm phút thì tuyệt biết mấy". Khi tham lam sân hận có mặt và kiên nhẫn đi vắng, thì tâm sẽ rối loạn và mê mờ, không có đề mục

nào rõ ràng lúc ấy và bạn không thấy rõ bản chất thật sự của cái đau. Lúc bấy giờ, bạn sẽ tin rằng đau là một gai nhọn, một chướng ngại cho việc hành thiền nên bạn có thể quyết định đổi tư thế để sự định tâm tốt hơn. Nếu sự thay đổi trở thành thói quen, bạn sẽ mất cơ hội đi sâu vào thực hành. Sự an tịnh của thân tạo nên sự an tịnh và tĩnh lặng của tâm. Di chuyển thường xuyên che dấu mất bản chất thực sự của cái đau. Đau có thể ở ngay trước mắt bạn. Yếu tố nổi bật nhất là cái đau, nhưng bạn lại đổi tư thế để khỏi nhìn thấy nó. Thế là bạn đã bỏ lỡ một cơ hội vàng ngọc để hiểu biết bản chất thực sự của cái đau.

Thật ra, chúng ta đang sống với cái đau từ lúc chúng ta được sinh ra trên mặt đất này. Cái đau gần gũi với chúng ta trong suốt cuộc đời. Tại sao chúng ta lại trốn chạy nó? Nếu đau phát sinh, hãy nhìn nó! Đó là cơ hội quý báu để ta hiểu được một vài điều quen thuộc qua một cái nhìn mới hơn và sâu xa hơn.

Vào những lúc bạn không hành thiền, bạn hãy tập kiên nhẫn đối với cảm giác đau. Đặc biệt là lúc bạn chú tâm vào những gì mà bạn ưa thích. Chẳng hạn, bạn là người thích chơi cờ. Bạn ngồi trước bàn cờ và chăm chú theo dõi nước cờ mà người đánh cờ với bạn đang đi. Có lẽ bạn đã ngồi trên ghế ấy hơn hai giờ rồi, nhưng bạn không cảm thấy đau nhức gì cả, bởi vì bạn đang cố gắng để giải những nước cờ khó khăn và rắc rối trên bàn cờ. Nếu bạn cảm thấy đau, có lẽ bạn cũng cố gắng để quên nó đi cho đến khi bạn đánh xong mấy ván cờ.

Tập kiên nhẫn trong khi hành thiền còn quan trọng hơn nhiều, vì hành thiền sẽ giúp bạn khai mở trí tuệ ở mức cao hơn là đánh cờ và hành thiền sẽ giúp chúng ta ra khỏi nhiều loại rắc rối hơn.

Chiến Thuật Đương Đầu Với Đau Nhức

Mức độ quán thấu bản chất thực sự của các hiện tượng tùy thuộc vào mức độ định tâm mà bạn khai triển. Tâm càng an trụ vào đề mục thì càng quán thấu và hiểu biết thực tại. Điều này cũng rất đúng khi ta tỉnh thức trước các cảm giác đau nhức. Nếu sự định tâm còn yếu, chúng ta sẽ không thật sự cảm giác được sự bất an luôn luôn hiện diện trong cơ thể chúng ta. Khi tâm định bắt đầu sâu hơn, thì một điểm không thoải mái nhỏ nhất cũng trở thành to lớn và khó chịu. Như trường hợp một người cận thị, nếu không đeo kính cận thị, thì mọi vật dưới mắt họ sẽ mờ mờ ảo ảo, khó phân biệt, nhưng khi đeo kính vào thì tất cả đều rõ ràng sáng sủa. Không phải là sự vật dưới mắt họ đã thay đổi hay trở nên rõ ràng hơn. Sự vật trước hay sau vẫn như vậy nhưng nhờ mắt họ đã được điều chỉnh.

Khi nhìn một giọt nước bằng đôi mắt thường, bạn không thấy gì khác lạ. Nhưng nếu đặt giọt nước vào kính hiển vi, bạn sẽ thấy nhiều sinh vật bé nhỏ nhảy múa, di chuyển, quay cuồng trong đó. Nếu trong lúc ngồi thiền, bạn có thể mang kính chánh định, bạn sẽ ngạc nhiên thấy nhiều sự thay đổi xảy ra trong một điểm đau nhỏ. Tâm càng tập trung sâu hơn, bạn càng hiểu rõ sự đau hơn. Bạn sẽ càng say mê hơn khi bạn thấy rõ

cảm giác đau là một chuỗi dài biến đổi luôn luôn thăng trầm từ cái đau này đến cái đau khác, thay đổi mau lẹ, lúc tăng, lúc giảm, nháy múa nhào lộn. Sự định tâm và chánh niệm của bạn càng bén nhọn và sâu xa hơn vào lúc mà cái đau hoàn toàn lôi cuốn bạn và làm bạn say mê theo dõi. Thế rồi cuối cùng, một điều bất ngờ xảy đến. Như tấn kịch đã đến hồi kết thúc, màn hạ, sự đau biến mất một cách kỳ diệu.

Một người không đủ dũng cảm và kiên trì tinh tấn để nhìn sự đau thì không bao giờ hiểu được tiềm lực ẩn tàng bên trong sự đau này. Chúng ta phải phát triển hùng tâm, hùng lực và dũng cảm tinh tấn để quan sát sự đau. Hãy tập đi vào trong cơn đau, đối diện với sự đau mà đừng trốn chạy nó.

Khi sự đau phát sanh, chiến thuật đầu tiên là đưa sự chú tâm ngay vào nó, vào ngay chính trung tâm của nó. Cố gắng để thấu suốt cốt lõi của sự đau. Thấy rõ đau chỉ là đau. Kiên trì theo dõi ghi nhận những diễn tiến của sự đau. Cố gắng xuyên thấu vào bên trong sự đau chứ đừng quan sát hời hợt bề ngoài. Khi xuyên thấu vào bên trong sự đau, thì bạn sẽ không bị phản kháng. Nhưng nếu chỉ hời hợt bên ngoài, thì bạn sẽ chịu nhiều phản ứng.

Mặc dù bạn cố gắng dữ dội, nhưng bạn cũng bị mệt mỏi vì nó. Sự đau có thể làm tâm bạn kiệt quệ. Nếu bạn không thể kiên trì giữ vững một mức độ tinh tấn, chánh niệm và chánh định thích nghi thì bạn sẽ sớm đầu hàng.

Chiến thuật thứ hai để đương đầu với sự đau là hãy đùa với chúng. Bạn đi vào trong cơn đau rồi xả hơi một chút. Nghĩa là bạn vẫn chú tâm vào sự đau, nhưng giảm bớt niệm và định. Làm như thế sẽ giúp tâm bạn nghỉ ngơi. Sau đó, bạn lại chú tâm chánh niệm mạnh mẽ vào cơn đau. Nếu bạn không thành công thì hãy lập đi lập lại chiến thuật này nhiều lần. Lúc căng, lúc dãn, lúc vào, lúc ra, hai hay ba lần như thế.

Nếu cái đau vẫn còn khốc liệt và bạn thấy tâm mình bắt đầu bị thất lại và co rút mặc dầu bạn đã sử dụng chiến thuật này thì hãy rút lui. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ thay đổi tư thế ngay khi bạn quyết định. Bạn phải rút lui có kế hoạch mới được. Bạn phải thay đổi tư thế một cách chánh niệm, hoàn toàn bỏ qua sự đau, đừng quan tâm gì đến nó nữa mà hãy đưa tâm về chuyển động của bụng hay đề mục chính của bạn. Cố gắng chú tâm mạnh mẽ vào đề mục mới này.

Chữa Lành Thân và Tâm

Chúng ta phải cố gắng chế ngự tâm nhứt nhất, yếu đuối. Chỉ khi nào tâm bạn mạnh mẽ và dũng cảm, như một anh hùng, bạn mới có thể chế ngự được sự đau bằng cách hiểu nó đúng theo thực trạng của nó. Trong lúc hành thiền, nhiều loại cảm giác đau đớn của thân rất khó chịu đựng sẽ khởi sinh. Hầu như mọi thiền sinh đều thấy rõ những sự khó chịu có mặt thường xuyên trong cơ thể, nhưng họ không bị ảnh hưởng bởi chúng nhiều. Nhưng khi hành thiền, vì có sự tập trung tâm ý, nên những khó chịu này được phóng đại ra. Trong lúc hành

thiền tích cực, sự đau cũng thường hiện khởi từ những vết thương cũ, từ những bất hạnh lúc tuổi thơ hay những bệnh kinh niên trong quá khứ. Những loại bệnh thông thường trong hiện tại bỗng nhiên trở nặng. Nếu hai loại bệnh kinh niên và thông thường trở thành nặng hiện khởi thì bạn hãy mừng vì mình có dịp may để diệt trừ chúng. Bạn có thể trừ bệnh kinh niên hay một vài loại bệnh nào đó nhờ sự tinh tấn mà chẳng cần phải uống một giọt thuốc. Nhiều thiền sinh đã hoàn toàn dứt hẳn bệnh nhờ tham thiền.

Năm 1969, có một người đàn ông bị bệnh sưng dạ dày nhiều năm. Khi chụp hình quang tuyến, bác sĩ nói ông ta có bướu trong bụng cần phải mổ. Ông ta rất sợ mổ vì nghĩ rằng mổ sẽ rất dễ chết.

Ông ta muốn tìm một cách trị bệnh an toàn hơn. Ông tự nhủ "Nên đi hành thiền tốt hơn". Ông ta đến hành thiền dưới sự hướng dẫn của tôi. Chẳng bao lâu sau, ông ta đau dữ dội. Lúc đầu thì không đến nỗi nào, nhưng khi việc hành thiền của ông tiến bộ, ông đạt đến mức mà sự minh sát dính liền với sự đau nên ông ta bị đau đốn kinh khủng. Ông ta nói với tôi điều này. Tôi trả lời: "Dĩ nhiên, ông có thể tự do về gặp bác sĩ. Tuy nhiên, sao không cố gắng ở thêm vài ngày nữa xem sao".

Ông ta suy nghĩ về lời đề nghị của tôi và lý luận rằng, có mổ thì cũng không sống được. Thế là ông quyết định ở lại để hành thiền. Cứ hai giờ là ông uống một muỗng thuốc. Cũng có lúc cơn đau giảm bớt, có lúc ông ta hoàn toàn chinh phục được cơn đau. Một trận

chiến kéo dài và hai bên đều thiệt hại, nhưng người đàn ông này có một sự can đảm mạnh mẽ. Có lúc, trong một lần ngồi, cái đau hành hạ ông dữ dội. Toàn thân ông rung chuyển và mồ hôi ra ướt đẫm cả áo quần. Cục bướu trong bụng ông càng lúc càng cứng và càng co rút lại. Bỗng nhiên ý niệm về cái bụng của ông biến mất khi ông chú tâm vào nó. Bây giờ chỉ có tâm ghi nhận về cái đau mà thôi, không còn bụng nữa. Rất là đau, nhưng cũng rất thích thú. Ông chú tâm theo dõi và sự đau càng lúc càng dữ dội hơn.

Thế rồi một tiếng nổ lớn như bom nổ. Ông ta nói rằng ông ta có thể nghe tiếng bom nổ lớn này, sau đó thì không còn đau nữa. Ông đứng dậy lau mồ hôi. Ông ta sờ vào bụng và không thấy cục bướu đâu nữa. Thế là ông lành bệnh. Thêm vào đó, ông đã hoàn tất việc hành thiền của mình.

Sau đó không bao lâu, ông ta rời thiền viện, đến gặp bác sĩ để khám lại. Bác sĩ rất ngạc nhiên khi thấy cục bướu đã biến mất. Ông ta trở lại ăn uống bình thường, không đã phải kiêng cử thứ gì như suốt hai mươi năm nay ông đã kiêng cử. Hiện bây giờ ông ta vẫn còn sống và rất khỏe mạnh. Ông bác sĩ sau đó cũng đã trở thành một thiền sinh.

Tôi đã gặp nhiều người nhờ hành thiền mà hết bệnh nhức đầu kinh niên, đau tim, lao phổi và ngay cả ung thư. Một số trong họ bệnh nặng đến nỗi bác sĩ đã phải bó tay. Tất cả đều trải qua những cơn đau khủng khiếp. Nhưng nhờ lòng kiên trì và dũng cảm tinh tấn

lớn lao, họ đã tự cứu mình. Điều quan trọng hơn là nhiều người đã hiểu rõ sâu xa chân lý thực tại nhờ quan sát sự đau với một lòng can đảm bền dai và sau đó, xuyên thấu trí tuệ nội quán.

Thế nên các bạn đừng chán nản trước cảm giác đau. Thay vào đó, phải có đức tin và kiên nhẫn. Kiên trì cho đến khi tự mình thấy bản chất thật sự của mình.

YẾU TỐ THỨ CHÍN: QUYẾT TÂM THEO ĐUỔI VIỆC HÀNH THIỀN

Yếu tố thứ chín hay yếu tố cuối cùng để phát triển ngũ lục là quyết tâm theo đuổi việc hành thiền. Sự quyết tâm sẽ dẫn bạn đi thẳng đến đoạn cuối của con đường mà không bị lệch hướng hay bỏ dở.

Bạn hành thiền nhằm mục đích gì? Tại sao bạn thực hành giới, định, huệ? Điều quan trọng là phải thẩm định mục tiêu của việc hành thiền. Điều quan trọng hơn nữa là hãy thành thật với chính mình để có thể quyết tâm theo đuổi việc hành thiền.

Hành Động Thiện và Tiềm Năng Cao Nhất Của Chúng Ta

Chúng ta hãy tìm hiểu về giới luật trước. Chúng ta có cơ hội hãn hữu sinh ra làm người trên thế gian này là nhờ ở những hành động thiện mà chúng ta đã làm trong các kiếp trước đây. Chúng ta nên cố gắng vận

dụng mọi tiềm năng cao nhất của con người. Danh từ "con người" trong nghĩa tốt là từ bi rộng lớn. Chẳng lẽ những ai có hoài bão hoàn thiện những đức tính này lại không đúng hay sao? Nếu có thể đào luyện tâm mình tràn đầy từ bi thì ta sẽ sống hài hoà và tốt đẹp. Giới hạnh đặt căn bản trên sự quan tâm đến cảm quan của mọi chúng sanh, của người và của chính ta. Hành vi đạo đức không những thể hiện qua việc không làm hại kẻ khác mà còn để tránh lương tâm bị cắn rứt. Chúng ta nên tránh những hành động có thể dẫn đến những hậu quả bất hạnh và nên làm những việc thiện để khỏi phải gặt hái những quả xấu sau này.

Nghiệp là gia tài thật sự của chúng ta. Nếu lấy câu này làm châm ngôn cho cuộc sống, thì ta sẽ sống bình an và đem lại hạnh phúc cho những người xung quanh. Nghiệp tốt hay xấu cũng đều theo ta như bóng với hình, kiếp này và cả đến các kiếp sau. Nếu có hành động thiện, chúng ta sẽ được mọi người kính mến, được các bậc thiện trí yêu chuộng, tán dương ngay trong kiếp hiện tại này và chắc chắn là chúng ta sẽ gặt hái được những điều tốt đẹp trong tương lai cho đến khi đạt cứu cánh tối hậu là Niết Bàn. Nếu có hành động ác, chúng ta sẽ bị mọi người ghét bỏ, khinh khi và bị các bậc thiện trí chê trách và chắn chắn chúng ta sẽ gặt hái những hậu quả xấu trong tương lai và sẽ lặn hụp trong đau khổ nhiều đời nhiều kiếp.

Với năng lực mạnh mẽ, nghiệp có thể mang lại quả tốt hay xấu, cũng như thực phẩm có thể đem lại lợi ích sức khỏe cho chúng ta. Nếu chúng ta ăn thực phẩm

lành mạnh có đủ chất bổ, đúng lúc, đúng lượng thì chúng ta sẽ sống lâu và khỏe mạnh. Ngược lại nếu chúng ta ăn những món ăn độc hại không tốt cho sức khỏe thì chúng ta sẽ đau ốm bệnh tật và đôi khi có thể đưa đến cái chết nữa.

Hành Động Tốt

Bố thí hay giúp đỡ kẻ khác là cách để làm giảm tham ái. Năm giới căn bản giúp chúng ta kiểm soát thân và khẩu để chế ngự những thô tướng của tham và sân. Khi giữ giới, tâm được kiểm soát để khỏi có hành động và lời nói sai lầm.

Giữ giới không thôi vẫn chưa đủ. Dù giới luật có được trong sạch đi nữa thì chỉ bên ngoài bạn là người thánh thiện, nhưng bên trong bạn còn nhiều đau khổ, còn bị tham lam, sân hận, ganh tị, v.v... chi phối. Bởi vậy, bước kế tiếp là phải hành thiền. Hành thiền có nghĩa là đào luyện thiện tâm. Lợi ích đầu tiên của thiền là ngăn ngừa tâm bất thiện phát sinh. Lợi ích thứ hai là phát triển trí tuệ.

An Lạc Tĩnh Lặng Của Thiền Vắng Lặng và Nhượng Điểm Của Nó

Thiền vắng lặng, hay thiền chỉ, có khả năng làm cho tâm an lạc, tĩnh lặng và lánh xa phiền não. Thiền vắng lặng đè nén phiền não không cho chúng trỗi dậy. Không phải chỉ Phật giáo mới có thiền vắng lặng. Nhiều tôn giáo khác, nhất là Ấn Độ giáo cũng hành

thiền vắng lặng. Đây là pháp thiền đáng được khích lệ vì người thực hành thiền sẽ có tâm gắn bó vào đề mục nên lúc đó tâm rất trong sạch, thanh tịnh. Thiền sinh có được một tâm yên tịnh, tĩnh lặng, khi nhập thiền và từ đó có thể khai triển thần thông. Nhưng thành công trong thiền vắng lặng không có nghĩa là đạt được trí tuệ nội quán để thấy rõ chân lý, thấy rõ chân tướng của sự vật. Ở thiền chỉ, phiền não chỉ bị đè nén chớ chưa bị tận diệt, tâm chưa quán thấu được bản chất thực sự của các pháp. Bởi vậy, dù đạt đến mức tột cùng của thiền vắng lặng vẫn chưa thoát khỏi lưới luân hồi. Ở trong vòng luân lưu của tam giới, thiền sinh có thể rơi vào các cảnh giới bất hạnh trong tương lai.

Sau khi thành đạo và hưởng trạng thái vắng lặng tịch tịnh của Niết Bàn, Đức Phật nghĩ cách phổ biến chân lý cao cả mà Ngài đã tự thân chứng đắc. Ngài nhìn quanh và thấy thế gian đầy bụi phiền não. Con người đắm chìm trong đám mây mờ đen tối. Thế rồi Ngài nhớ đến hai người có thể thấu nhận được những lời giảng dạy của Ngài vì tâm của hai vị này rất trong sạch và ức chế được các phiền não. Đó là hai vị thầy đầu tiên của Ngài, đạo sĩ Alāra Kalāma và Uddaka Rāmaputta. Mỗi vị đều có nhiều học trò. Đức Phật cũng đã chứng đắc những gì mà hai vị thầy đã chứng đắc, nhưng Ngài thấy đây chưa phải là con đường thoát khổ, nên Ngài từ giã hai vị thầy để tìm một con đường thực sự giải thoát.

Tâm hai vị đạo sĩ này rất trong sạch. Alāra Kalāma đã đắc tầng thiền thứ bảy và Uddaka Rāmaputta đã đắc tầng thiền thứ tám, tầng thiền cao nhất. Đức Phật

ngĩ rằng, chỉ cần vài câu pháp ngắn ngủi, thì các đạo sĩ này có thể đắc quả hoàn toàn.

Trong khi Đức Phật đang suy tư về điều này, thì một vị trời cho Ngài biết cả hai đều đã chết. Alāra đã chết trước đây bảy ngày và Uddaka đã chết hôm qua. Cả hai đều đã sinh vào cõi trời vô sắc. Ở đó vẫn còn có tâm nhưng không có thân. Thế nên hai vị đạo sĩ không có tai để nghe và không có mắt để thấy. Hai vị không thể nào thấy được Đức Phật hay nghe lời giảng giải của Ngài, bởi vì chỉ có gặp vị thầy hay nghe giáo pháp mới có thể hiểu cách thực hành. Hai đạo sĩ đã mất cơ hội đắc đạo.

Đức Phật cảm thấy tội nghiệp cho hai vị thầy và nói: "Thật là một mất mát lớn lao cho hai vị!".

Trực Giác Giải Thoát.

Thiền vắng lặng hay thiền chỉ, chỉ đưa chúng ta đến chỗ có tâm định cao, mà không giúp chúng ta thấy rõ chân lý. Bởi thế, ta cần phải hành thiền minh sát. Chỉ khi nào trực giác được bản chất thật sự của thân và tâm mới có thể thoát khỏi khái niệm tự ngã, người, ta, tôi, anh, chị, v.v... Không có trí tuệ do sự tỉnh thức chánh niệm đem lại này, ta không thể thoát khỏi khái niệm trên.

Chỉ khi nào trực giác thấy được cơ cấu nhân quả, tức là thấy chuỗi tái diễn của thân và tâm, ta mới có thể thoát khỏi ảo tưởng mê lầm rằng mọi chuyện xảy ra

không cần nguyên nhân. Chỉ khi nào thấy rõ sự sanh diệt của các hiện tượng, chúng ta mới thoát khỏi ảo tưởng rằng mọi vật đều bền vững, chắc chắn và liên tục. Chỉ khi nào có trực giác thấy rõ đau khổ ta mới hiểu rõ rằng sự luân hồi trong các kiếp sống chẳng có gì đáng cho ta phải bám víu. Chỉ khi nào hiểu rõ rằng thân và tâm trôi chảy theo luật tự nhiên của chúng, không một ai, một vật gì tham dự vào việc này, lúc ấy ta mới hiểu thấu được vô ngã, không có bản chất, không có cốt lõi.

Bạn sẽ không thể nào hiểu rõ chân hạnh phúc trừ khi bạn vượt qua các tầng mức của tuệ minh sát và cuối cùng trực nhận Niết Bàn. Muốn thấy rõ Niết Bàn, mục tiêu tối hậu của bạn, bạn phải duy trì năng lực ở mức độ cao. Không dừng lại hay đầu hàng, không ẩn trú hay trốn chạy cho đến khi nào bạn đến đích.

Trước tiên, bạn phải tạo tinh tấn cần thiết để bắt tay vào việc hành thiền, tạm gọi là "Thiết Lập Tinh Tấn". Bạn chú tâm vào đề mục chính và trở về đề mục này nhiều lần. Bạn phân định thì giờ để ngồi thiền và kinh hành đều đặn. Đây gọi là "Phát Xạ Tinh Tấn"; sự tinh tấn này giúp bạn đi thẳng tới đích mà không bị lệch hướng.

Ngay cả khi có chướng ngại phát sinh, bạn cũng phải bám cứng vào việc hành thiền, vượt qua mọi chướng ngại với lòng kiên trì bất thối. Nếu buồn chán và uể oải đến với bạn, hãy thúc đẩy tinh tấn mạnh lên. Nếu bạn cảm thấy đau, hãy chế ngự tâm yếu đuối chỉ muốn rút lui mà không muốn đương đầu với những gì

đang xảy ra bằng nỗ lực kiên trì. Đây là "Giải Thoát Tinh Tấn," loại tinh tấn cần thiết để giải thoát bạn ra khỏi những tình trạng uể oải lười biếng. Hãy tinh tấn không ngừng, không ngơi nghỉ, cương quyết tiếp tục hành trình cho đến khi đạt đến mục tiêu cuối cùng.

Sau đó, khi bạn đã chế ngự được những khó khăn bạn sẽ thấy việc hành thiền của mình trơn tru linh hoạt và vi tế, nhưng chớ nên lấy đó làm tự mãn. Bạn phải tiến lên một bước nữa! Bởi thế phải thêm nỗ lực để đưa tâm đến mức độ ngày càng cao hơn. Đây phải là một sự cố gắng không sút giảm hay cô đọng, mà phải liên tục tiến triển đều đặn. Đây gọi là "Tiến Triển Tinh Tấn," và sự tinh tấn này dẫn bạn đến mục tiêu bạn mong muốn.

Bởi thế, yếu tố thứ chín làm cho ngũ lực bén nhảy còn có nghĩa là phải áp dụng sự tinh tấn liên tục không dừng lại hay do dự, không ngơi nghỉ cho đến khi đạt được mục tiêu cuối cùng.

Khi bạn đi trên con đường này, nếu bạn thực hiện đầy đủ chín yếu tố kể trên, thì ngũ lực tín, tấn, niệm, định, huệ sẽ trở nên bén nhảy và thâm sâu. Cuối cùng chúng sẽ dẫn tâm bạn đến nơi giải thoát.

Mong các bạn xem xét lại việc hành thiền của mình. Nếu các bạn thấy thiếu yếu tố nào thì hãy xử dụng các biện pháp ghi trên để điều chỉnh và bổ túc.

Xin các bạn hãy đi thẳng đường cho tới khi đạt đến mục tiêu mong ước.

3 Mười Đạo Binh Ma

Hành thiền chẳng khác nào một cuộc chiến tranh giữa Thiện và Ác. Bên ác gồm các lực lượng phiền não, được gọi là "Mười Đạo Binh Ma." Chữ 'Ma', nguyên tiếng Pāli là Māra, có nghĩa là kẻ tàn sát. Ma là kẻ đã tàn sát đức hạnh và đời sống của chúng ta. Các loại ma binh này tấn công mọi thiền sinh. Chúng cố tâm chế ngự Đức Phật ngay vào đêm Ngài giác ngộ, và Ngài đã chiến thắng ma quân ấy.

Trong kinh Nipāta đã ghi lại những câu Đức Phật nói với Ma-vương như sau:

"Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là đã dục buồn ngủ, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện; kẻ hèn yếu thì thất bại, nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh

phúc... Ta thà chết trên chiến trường còn hơn sống mà thất bại..."

Muốn thắng mười đạo binh đen tối trong tâm, chúng ta phải có sức mạnh thiện hảo của thiên minh sát. Thiên minh sát cấp cho ta gương chánh niệm cùng binh pháp để tấn công và bảo vệ.

Trong trường hợp của Đức Phật, ta đã biết ai chiến thắng vinh quang rồi. Ở trường hợp của các bạn, phe nào sẽ thắng đây?

ĐẠO BINH MA THỨ NHẤT: DỤC LẠC

Dục lạc là Đạo Binh Thứ Nhất của Ma Vương. Nhờ ở các hành động thiện đã làm ở cõi dục giới trong các kiếp trước, chúng ta tái sinh vào thế giới này. Ở đây, trong một cõi dục giới khác, chúng sanh phải đương đầu với nhiều loại dục lạc có sức lôi cuốn mạnh mẽ: âm thanh ngọt ngào, hương vị đậm đà, những ý tưởng đẹp đẽ và những đối tượng vừa ý khác tiếp xúc với sáu giác quan của chúng ta. Kết quả tự nhiên khi tiếp xúc với sáu đối tượng này là ham muốn phát sinh. Đối tượng ưa thích và tâm tham muốn là hai điều cần yếu để tạo nên dục lạc.

Sự dính mắc vào gia đình, tài sản, việc làm ăn và bạn bè cũng tạo nên đạo binh thứ nhất. Thông thường,

đối với chúng sanh hữu tình rất khó chinh phục loại ma chướng này. Nhiều người chống lại chúng bằng cách trở thành một nhà sư hay sư cô vất bỏ gia đình và mọi lưu luyến dính mắc khác. Thiền sinh trong khóa thiền tạm thời bỏ lại đằng sau tất cả gia đình, bạn bè, việc làm, để chiến đấu với lực lượng luyến ái đang cột chúng ta vào sáu loại đối tượng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

Mỗi khi bạn hành thiền, nhất là trong một khóa thiền, bạn để lại sau lưng biết bao lạc thú. Thế nhưng, ngay trong khu vực giới hạn của một nơi hành thiền, đối với những vật chung quanh bạn cũng còn luyến ái vật này hơn vật kia. Vào lúc có tư tưởng như thế, bạn nên nhận ra rằng mình đang đương đầu với ma vương, kẻ thù tức đoạt tự do của bạn.

ĐẠO BÌNH MA THỨ HAI: BẤT MÃN

Đạo Bình Ma Thứ Hai là không hài lòng với đời sống thánh thiện, đặc biệt là với việc hành thiền. Trong một khóa thiền, có thể bạn sẽ cảm thấy mình bất mãn và chán nản với gối ngồi, với thức ăn và những yếu tố nhỏ nhặt khác, và kết quả là bạn không thấy thoải mái và thích thú trong việc hành thiền. Có thể bạn cho đó là những khuyết điểm của việc hành thiền.

Muốn thắng sự bất mãn này, bạn phải trở thành một người có sự thích thú và nhiệt thành trong giáo pháp. Tiếng Pāli gọi người nhiệt thành trong giáo pháp là Abhirāti. Khi đã tìm thấy và thực hành đúng phương

pháp, bạn sẽ chế ngự được chướng ngại. An lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi từ sự định tâm của bạn. Lúc bấy giờ, bạn cảm thấy giáo pháp ngọt ngào êm dịu hơn mọi lạc thú trần gian. Đây là thái độ của người nhiệt thành trong giáo pháp (Abhirāti). Tuy nhiên, nếu bạn không chu đáo và thận trọng trong việc hành thiền, thì bạn sẽ không tìm thấy hương vị dịu dàng và kỳ diệu của giáo pháp và những khó khăn trong việc hành thiền sẽ làm phát sanh sân hận. Thế là Ma Vương sẽ chiến thắng vẻ vang.

Chế ngự những khó khăn trong lúc hành thiền minh sát, một lần nữa, cũng như một trận chiến, thiền sinh phải dùng chiến thuật tấn công và phòng thủ hay du kích chiến, tùy theo khả năng của mình. Nếu chiến đấu mạnh mẽ và bền bỉ, thiền sinh sẽ thắng. Nếu yếu đuối thì thiền sinh nên tạm thời rút lui. Nhưng không nên rút lui trong hỗn loạn mất trật tự, mà phải rút lui có kế hoạch, rút lui với mục đích tập trung sức mạnh để cuối cùng chiến thắng địch quân. Nhiều lúc, sự không hài lòng với hoàn cảnh chung quanh hay với những sự hỗ trợ trong việc hành thiền không hoàn toàn do lỗi của Ma Vương, không phải hoàn toàn do ở sự tán loạn hay tham tâm; tuy nhiên, sự không hài lòng này cũng cản trở bước tiến bộ trong việc hành thiền của bạn.

Để dễ dàng thuận tiện cho việc hành thiền, những nhu cầu thiết yếu trong đời sống của thiền sinh phải được đáp ứng thỏa đáng. Chẳng hạn, phải có thức ăn chỗ ở thích hợp cũng như những hỗ trợ khác. Với những

nhu cầu cần thiết thỏa đáng, thiên sinh sẽ có được sự thoải mái và yên tâm để hành thiền.

Điều kiện ngoại cảnh thích hợp cũng là nguyên nhân thứ tư trong chín nguyên nhân giúp cho ngũ lực phát triển. (Chúng ta đã bàn đến chín nguyên nhân này trong phần trước. Các nguyên nhân khác là Chú tâm vào vô thường, Chu đáo và tôn trọng pháp hành, Liên tục không gián đoạn, Điều kiện hỗ trợ, Áp dụng kinh nghiệm đem lại kết quả trước đây, Vun bồi các yếu tố đưa đến giác ngộ, Dũng mãnh, Tinh tấn, Nhẫn nhục và Kiên trì, Quyết đạt đến mục tiêu cuối cùng.)

Nếu bạn thấy hoàn cảnh chung quanh thực sự không thích nghi và điều này đã khiến cho việc hành thiền của mình bị thụt lùi thì bạn phải tìm cách điều chỉnh các điều kiện chung quanh. Dĩ nhiên, bạn phải thành thật với chính mình và với người khác. Phải cương quyết đập tan đạo binh thứ hai; đừng bỏ cuộc.

ĐẠO BINH MA THỨ BA: ĐỐI, KHÁT

Phải chăng thực phẩm cũng là một vấn đề? Ngoài việc chế ngự dục lạc và bất mãn, bạn còn phải đương đầu với đạo binh ma thứ ba là đối, khát.

Ngày xưa, và ngay cả bây giờ, chư tăng ni Phật Giáo phải sống nhờ vào lòng từ thiện của Phật tử. Hằng ngày, các nhà sư phải mang bát vào làng xóm khát thực. Một số các vị sống ẩn cư, sống nhờ vào sự giúp đỡ của

một số gia đình. Có ngày thì mọi nhu cầu đều thoả mãn, có ngày thì không. Thiền sinh ở trong các trường thiền hay tham dự các khoá thiền, cũng lâm vào hoàn cảnh tương tự. Ở trường thiền hay trong một khoá thiền, các bạn phải ăn những thực phẩm khác hẳn thực phẩm ở nhà. Bạn không hưởng được hương vị quen thuộc và những thức ăn hợp khẩu vị. Thực phẩm có thể lạt quá, mặn quá, ngọt quá, ít chua hay chua quá, v.v... Nếu không kham nhẫn và vị dao động vì không có thức ăn vừa ý, thì bạn không thể tập trung tâm ý và như vậy thì khó thấy được giáo pháp.

Ở ngoài xã hội cũng vậy. Bạn có thể chi ra nhiều tiền trong một quán ăn, nhưng nhiều khi cũng không hài lòng với thức ăn của nhà hàng. Trên thực tế, không phải chỉ món ăn, mà các chuyện khác cũng vậy. Không phải lúc nào ta cũng gặp được những điều hợp theo ý ta. Chúng ta đói, không phải chỉ đói thức ăn, mà còn đói nhiều thứ khác như áo quần, vật dụng, thú vui giải trí, và những thú say mê riêng như sưu tầm đồ cổ, chơi cây kiểng, v.v... Ngoài những thú vui quen thuộc, còn có những thú vui mới lạ và đầy kích thích khác. Nhàm chán thú vui cũ, bạn tìm kiếm các thú vui mới mẻ khác. Sự đói khát này tiềm ẩn trong mọi lãnh vực và mọi nhu cầu của bạn, từ nhu cầu vật chất đến nhu cầu tâm linh. Nếu bạn dễ dàng hài lòng với mọi sự, chấp nhận mọi thái độ, mọi cách đối xử của người khác, vui vẻ hài lòng và tỏ vẻ biết ơn những gì mà bạn nhận được thì đạo binh ma thứ ba không quấy rối bạn nhiều.

Chúng ta không thể luôn luôn chỉ làm những điều mà mình thích làm. Chúng ta không thể lúc nào cũng gặp hoàn cảnh thuận lợi. Bởi thế, hãy cố gắng tri túc, biết đủ với những gì đang có. Nếu biết tri túc thì ở hoàn cảnh nào ta cũng an vui. Nếu bạn tập trung nỗ lực để tiến xa hơn trong việc hành thiền, bạn sẽ nắm được hương vị của giáo pháp mà không gì có thể so sánh được. Vào lúc ấy, đạo binh ma thứ ba sẽ như những đồ chơi của trẻ con.

Nếu chính bạn không kham nhẫn và tri túc thì rất khó thắng được đạo binh ma đói khát này. Đói khát mang lại những cảm giác khó chịu và không ai muốn tiếp đón nó. Khi đói khát tấn công, nếu không chánh niệm thì tâm sẽ bắt đầu giao động. Thế rồi ta bắt đầu sắp đặt kế hoạch, tính toán, tìm đủ cách để có được những món ăn mình muốn, hay để bỏ cái gì vào bụng cho đỡ trống trải. Ta tự bào chữa cho sự tìm kiếm của mình bằng cách lý luận rằng: "Phải ăn như vậy thì hành thiền mới tốt, mới có sức khỏe, v.v...". Sau khi tính toán một hồi, ta đứng dậy và tìm kiếm, lục lọi thức ăn mà ta thích. Như vậy là cơ thể đã hợp tác để làm thoả mãn tâm ham thích của ta.

ĐẠO BINH MA THỨ TƯ: THAM ÁI

Tham muốn là đạo binh ma thứ tư. Trong đạo binh ma thứ nhất, chúng ta đã tìm hiểu dục lạc, và khi dục lạc đã tiếp xúc các đối tượng giác quan thì tham ái

phát sinh. Khi mắt tiếp xúc vật vừa ý thì tham ái phát sinh. Khi tai tiếp xúc với âm thanh vừa ý thì tham ái phát sinh. Khi mũi ngửi hay tiếp xúc với mùi thơm thì tham ái phát sinh. Khi lưỡi tiếp xúc với vị ngon thì tham ái phát sinh. Khi thân tiếp xúc hay đụng chạm với vật vừa lòng thì tham ái phát sinh. Như vậy, khi mọi pháp trần tiếp xúc với lục căn, nếu ta không chánh niệm kịp thời thì tham ái sẽ phát khởi. Đây là đạo binh ma có đông quân số nhất và đánh vào nhiều mặt. Bởi thế, thiền sinh cần phải thu thúc lục căn bằng cách luôn luôn chánh niệm tỉnh giác và đừng để si mê làm lạc chi phối tạo cơ hội tốt cho đạo binh ma tham ái tấn công.

Sau đây là một trường hợp điển hình về sự đột kích của đạo quân thứ tư này.

Khi một nhà sư đi khát thực, đã đi trọn một quãng đường thường lệ của mình nhưng thấy bát của mình chưa đầy, hay thấy thức ăn mình muốn chưa có, thế là đạo binh ma thứ tư sắp sửa tấn công. Nếu nhà sư biết tri túc, về chùa ngay, dù chưa có được thức ăn vừa ý, thì đạo binh ma thứ tư thất bại. Nếu nhà sư tiếp tục đi thêm một quãng đường mới khác, có thể thật là dài, với kỳ vọng là kiếm được món vừa khẩu vị; thế là nhà sư đã bị rơi vào ổ phục kích của đạo binh thứ tư.

Dẫu có là một nhà sư hay không, ta cũng quen thuộc với sự dàn trận của đạo binh này. Trước hết là tham ái đến. Tiếp theo là tính toán kế hoạch rồi thực hiện kế hoạch đã dự trù. Toàn thể tiến trình này làm suy yếu thân tâm.

ĐẠO BÌNH MA THỨ NĂM: DÃ DƯỢI BUỒN NGỦ (HÔN TRẦM THUY MIÊN)

Những khó khăn do hôn trầm và thuy miên gây ra rất lớn lao cần được chú trọng đặc biệt. Dã dươi hay hôn trầm được dịch từ chữ *thīna*, nghĩa là tâm yếu kém, teo lại, co rút lại, đặc cứng và nhầy nhụa, không thể nắm giữ đối tượng thiền một cách chắc chắn.

Vì *thīna* làm cho tâm yếu kém nên nó cũng tự động kéo theo sự yếu kém của thân. Tâm lười biếng dẫn đến thân này không thể giữ tư thế ngồi của bạn thẳng thắn và vững chắc. Khi đi kinh hành thì chân kéo lê lười biếng. Khi hôn trầm, dã dươi có mặt thì sự hăng say tinh tấn vắng mặt. Tâm trở nên trơ cứng mất cả tính chất hoạt động sắc bén.

Ngay cả một thiền sinh có sự tinh tấn vững chắc lúc đầu, nhưng sự dã dươi cũng vẫn chế ngự khiến họ phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa để đốt cháy loại phiền não này. Khi dã dươi xâm chiếm thì mọi lực lượng tích cực của thân sẽ bị bất động hóa ít nhất một phần, tình trạng này được gọi chung một tên là *Thīna-middha* (dã dươi buồn ngủ). Sự tinh tấn và chánh niệm, chánh tư duy cũng bị yếu đuối, giảm và đình trệ hiệu năng. Khi *thīna*, dã dươi, có mặt, thì sẽ kéo theo *middha*, buồn ngủ; vì *middha* là một tâm không hoạt động, không có khả năng, không tự chủ, thụ động và trì trệ, không bén nhạy, hôn mê, bần thần, thiu thiu, buồn ngủ.

Về phương diện thực hành, chúng ta chẳng cần phải phân tích, tìm hiểu sâu xa hai phiền não này. Chúng ta chỉ cần biết một cách tổng quát là đủ. Giống như bị nhốt kín trong một phòng giam nhỏ hẹp, đã dượt ngăn cản không cho tâm sở tốt đẹp có cơ hội tiến hành nhiệm vụ của mình. Đã dượt và buồn ngủ làm cản trở sự phát triển của các tâm sở tốt đẹp khác nên nó là chướng ngại. Cuối cùng, đã dượt buồn ngủ sẽ làm cho việc hành thiền của thiền sinh hoàn toàn đình trệ. Mí mắt bắt đầu nặng, đầu bỗng nhiên gục về phía trước. Làm thế nào để chế ngự tình trạng tai hại này?

Một lần nọ khi Đại Đức Mục Kiên Liên, một trong hai vị đại đệ tử của Đức Phật, hành thiền trong rừng bị đã dượt buồn ngủ chế ngự. Tâm của Đại Đức Mục Kiên Liên lúc bấy giờ co cứng lại và ngưng đọng như một cục bơ đông cứng vì lạnh. Đức Phật biết được, đến gần Đại Đức Mục Kiên Liên và hỏi: "Này Mục Kiên Liên, thầy đang đã dượt, đang buồn ngủ và đang gục phải không?". Đại Đức Mục Kiên Liên liền trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, đệ tử đang ngủ gục".

Đức Phật nói: "Này Mục Kiên Liên, Như Lai sẽ chỉ cho thầy tám cách để chế ngự đã dượt, buồn ngủ".

Tám cách trị buồn ngủ

Đầu tiên là thay đổi thái độ. Khi bị buồn ngủ tấn công, ta có khuynh hướng đầu hàng và suy nghĩ: "Buồn ngủ quá. Ngồi sưng sờ như vậy thì đâu có ích gì. Chi bằng đi ngủ vài phút để lấy lại sức". Bao lâu bạn còn có tư tưởng như vậy thì đã dượt buồn ngủ vẫn còn tiếp tục chế ngự.

Thay vì có một thái độ như thế, hãy quyết định: "Ta sẽ ngồi như vậy. Dù cho đã dượt buồn ngủ có đến nữa, ta vẫn không nhượng bộ". Đó là sự thay đổi thái độ để tránh buồn ngủ. Sự quyết định này giúp chế ngự đạo binh ma thứ năm.

Một trường hợp khác làm thiên sinh buồn ngủ mặc dù trước đây không buồn ngủ, đó là trường hợp khi việc hành thiền trở nên dễ dàng và êm dịu, khi đó bạn ít nhiều đã thuần thục trong việc theo dõi chuyển động của bụng, và bạn chẳng cần cố gắng nhiều mà vẫn theo dõi được sự phồng xẹp, thế là bạn chẳng cần cố gắng nữa. Bạn dựa lưng vào tường theo dõi chuyển động của bụng một cách dễ dàng, tự nhiên. Do sự tinh tấn giảm thiểu này, đã dượt buồn ngủ nhảy vào. Nếu điều này xảy ra, bạn hãy cố gắng tập trung chánh niệm chú tâm một cách thận trọng hơn vào sự phồng xẹp hay gia tăng số lượng đề mục hành thiền.

Có một kỹ thuật đặc biệt là thêm nhiều đề mục. Điều này đòi hỏi nhiều cố gắng hơn là khi chỉ nhìn thuần đề mục phồng xẹp. Và cách này có hiệu quả hồi

phục lại tình trạng tốt đẹp. Sự niệm thầm trong trường hợp này sẽ là phòng, xếp, ngồi, đưng. Khi bạn niệm ngồi, bạn chuyển sự chú tâm chánh niệm của mình vào việc cảm giác toàn thân trong tư thế ngồi. Khi niệm đưng, bạn chú tâm vào cảm giác đưng ở một hay nhiều điểm nhỏ. Các điểm này có độ lớn bằng một đồng xu. Chỗ mông là nơi thuận tiện nhất. Trong suốt thời gian niệm đưng, bạn phải luôn luôn trở về cùng chỗ đã chọn đầu cho bạn không thể thấy cảm giác ở điểm đó đi nữa. Sự dă dượt càng nhiều thì bạn càng phải chọn nhiều điểm đưng, tối đa vào khoảng sáu điểm. Khi bạn đã trải qua hết các điểm đưng, hãy trở về với sự phòng xếp và lập đi lập lại loại ghi nhận đưng, đưng này từ đầu. Kỹ thuật thay đổi điểm đưng có hiệu quả rất tốt đẹp, không sai chạy.

Thuốc giải độc thứ hai để chữa trị buồn ngủ là nhớ lại những đoạn kinh đã biết hay đã thuộc lòng trước đây, gắng tìm hiểu những ý nghĩa sâu xa hơn. Nếu đã có lần ban đêm bạn không thể ngủ được vì đang suy nghĩ để tìm hiểu ý nghĩa của một vài chuyện gì, thì bạn sẽ hiểu rõ tác dụng của thuốc giải độc thứ hai mà Đức Phật đã dạy để đối trị dă dượt buồn ngủ. Trong Vi Diệu Pháp, môn tâm lý học Phật giáo dạy rằng khi phân tích thành phần cấu hợp của tâm, ta sẽ thấy một tâm sở là *vitakka*, hay hướng tâm vào đối tượng. Tâm sở tầm này có khả năng khai mở và làm mát mẻ tâm, đó là thuốc trị liệu đặc biệt cho bệnh buồn ngủ.

Kỹ thuật thứ ba để chống lại dă dượt buồn ngủ là đọc to một số đoạn kinh đã thuộc. Nếu đang hành thiền

chung nhóm thì dĩ nhiên bạn phải đọc vừa đủ mình nghe để khỏi quấy rầy người khác. Nếu bạn vẫn chưa tỉnh lại, phải nhờ cậy vào những biện pháp khác. Đó là những biện pháp mạnh hơn như: kéo tai, xát hai tay vào nhau, chà xát chân, tay, mặt, v.v... Sự kích thích này làm cho máu chạy đều khiến bạn tỉnh táo lại. Nếu buồn ngủ vẫn còn, hãy đứng dậy và từ từ chánh niệm đi rửa mặt. Bạn có thể nhỏ thuốc vào mắt cũng được. Nếu các cách trên đều thất bại, hãy nhìn vào ánh sáng như ánh sáng mặt trăng, ánh đèn. Nhớ là không được nhìn vào mặt trời, vì nhìn vào mặt trời sẽ làm hư mắt. Ánh sáng có thể làm bạn tỉnh lại. Tâm sáng suốt là một loại đèn. Nhờ nó, bạn có nhìn thấy chuyển động phòng xệp từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu mọi biện pháp đều thất bại, bạn hãy thử đi kinh hành trong chánh niệm. Nếu cuối cùng mà bạn vẫn không thắng được sự buồn ngủ thì hãy đi ngủ, và đi ngủ trong chánh niệm. Nếu vào giường mà không cảm thấy buồn ngủ thì hãy theo dõi sự phòng xệp. Nếu đã dượt buồn ngủ kéo dài nhiều ngày, có thể do bệnh bốn sinh ra thì phải tìm cách trị bệnh táo bón.

ĐẠO BINH MA THỨ SÁU: SỢ HÃI, KHIẾP NHƯỢC HAY HÈN NHÁT

Sợ hãi và khiếp nhược là đạo binh ma thứ sáu. Đạo binh sợ hãi này dễ tấn công thiền sinh hành thiền ở nơi hẻo lánh, đặc biệt là khi nỗ lực tinh tấn xuống thấp sau khi bị dượt buồn ngủ tấn công. Dũng cảm tinh tấn sẽ đập tan sợ hãi. Một sự hiểu biết rõ ràng về giáo pháp do nhờ ở tinh tấn, chánh niệm, chánh định cũng

diệt được sự sợ hãi. Giáo pháp là sự bảo vệ tốt nhất trên thế gian. Có đức tin và thực hành thì giáo pháp sẽ trở thành linh dược để trị bệnh sợ hãi.

Có ba loại thực hành. Hành giới chắc chắn sẽ có một tương lai tốt đẹp. Hành định thì sự lo âu sầu muộn sẽ giảm bớt. Hành huệ, tức thiền minh sát, sẽ dẫn đến Niết Bàn. Lúc ấy, sợ hãi, nguy hiểm sẽ bị diệt tận. Thực hành giáo pháp là thực sự lo cho chính mình, tự bảo vệ mình và có được một người bạn tuyệt hảo.

Sợ hãi là một biểu hiệu của sân hận. Không thể đương đầu với vấn đề, nhưng bạn không biểu lộ phản ứng ra ngoài mà chờ cơ hội để trốn chạy. Nếu bạn có thể đối diện trực tiếp với vấn đề, với một tâm cởi mở và thỏa mái, thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy.

Trong một khoá thiền, thiền sinh không nhận chân được giáo pháp sẽ cảm thấy sợ hãi và thiếu tin tưởng khi nghĩ đến thiền sư và các thiền sinh khác. Chẳng hạn, một số thiền sinh bị dã dượi buồn ngủ tấn công tới tấp nên trong suốt năm phiên ngồi thiền liên tiếp lúc nào cũng ngủ. Suốt ngày chỉ có vài phút tỉnh táo chánh niệm mà thôi. Thiền sinh loại này cảm thấy mắc cỡ và bối rối, đặc biệt là khi so sánh mình với những thiền sinh khác, dường như lúc nào họ cũng chánh niệm, chánh định.

Ở Miến Điện, vào một lúc nọ, có những thiền sinh uể oải, lơ đãng, hai ba ngày liền trốn bật không dám đến gặp thiền sư để trình pháp. Có người chuồn về nhà

luôn. Họ chẳng khác nào những học sinh không chịu làm bài tập. Nếu những thiền sinh này nỗ lực tinh tấn thì sự chánh niệm của họ sẽ thắng lướt đã dưới buồn ngủ, chẳng khác nào ánh sáng mặt trời xóa tan đám mây mờ. Lúc bây giờ, họ có thể mạnh dạn đến gặp thiền sư và sẵn sàng trình cho thầy biết những gì họ đã tự mình thấy được dưới ánh sáng của pháp hành.

Gặp bất kỳ vấn đề gì trong lúc hành thiền bạn cũng phải can đảm và thành thật trình cho thiền sư biết. Đôi lúc, thiền sinh cảm thấy rằng việc hành thiền của mình xuống dốc, trong khi đó, việc thực hành của họ đang tiến triển tốt đẹp. Một thiền sư có đủ khả năng và đáng tin tưởng có thể giúp bạn chế ngự những lệch lạc và bất an trên, và bạn có thể tiếp tục con đường giáo pháp với đầy đủ nghị lực, chân thành và tín nhiệm.

ĐẠO BINH MA THỨ BẢY: HOÀI NGHI

Dã dưới buồn ngủ là lý do độc nhất khiến thiền sinh nghi ngờ khả năng của mình. Nghi ngờ là đạo binh ma đáng sợ. Khi thiền sinh bắt đầu buông thả trên việc hành thiền của mình, thì thiền sinh cũng bắt đầu nghi ngờ khả năng của chính mình. Bản khoán suy nghĩ đã không giúp bạn tiến bộ mà còn làm hoài nghi lan rộng thêm. Đầu tiên là nghi ngờ khả năng của chính mình. Tiếp đến nghi ngờ phương pháp hành thiền, rồi hoài nghi có thể bành trướng rộng hơn và trở thành nghi ngờ thiền sư. Lúc ấy, thiền sinh có thể tự hỏi: "Không biết ông thầy này có đủ khả năng để am tường tình trạng của

mình không?". Dĩ nhiên, đây là một trường hợp đặc biệt, cần có một loại chỉ dẫn mới. Trong lúc trình pháp, những điều trình bày của thiền sinh này chỉ do tưởng tượng mà ra. Mọi khía cạnh có thể lý giải, có thể hiểu được trong việc hành thiền đều trở nên đáng ngờ vực.

Đạo binh thứ bảy, tiếng Pāli gọi là *vicikicchā*. *Vicikicchā* có nghĩa rộng hơn chữ hoài nghi. Đó là trạng thái của một tâm mệt mỏi do hiểu không trọn vẹn, không thấu đáo, sự hiểu thiếu bằng cứ, sự phỏng đoán. Một thiền sinh bị dấn dưới buồn ngủ chế ngự không thể chú tâm liên tục vào đề mục để tạo điều kiện cho trí tuệ phát triển. Nếu thiền sinh loại này chịu khó chánh niệm thì có thể biết được danh sắc một cách trực tiếp và thấy rõ chúng có liên hệ nhân quả với nhau. Nếu không chịu chánh niệm quán sát thì sẽ mờ tối trước danh và sắc. Thiền sinh vẫn chưa hiểu được những gì mà mình chưa thấy trước đây. Bấy giờ thiền sinh thiếu chánh niệm bèn suy tư và lý luận: "Ta phân vân không biết cái gì hợp thành danh và sắc. Danh và sắc liên hệ với nhau như thế nào?". Lúc trình pháp, thiền sinh chỉ bày tỏ kinh nghiệm của mình dựa trên những hiểu biết nông cạn và non nớt trộn lẫn với tưởng tượng. Vì tâm không quán thấu được chân lý nên giao động phát sinh. Sau đó là hoang mang, bối rối và do dự kéo đến. Đó là một khía cạnh khác của *vicikicchā*. Suy nghĩ, lý luận nhiều quá sinh ra mệt mỏi, kiệt quệ.

Sự non kém nội quán, hay minh sát, ngăn chặn thiền sinh có một vị thế ổn cố và vững tin. Tâm thiền

sinh chạy lung tung trước vô số hướng đi. Thiền sinh nhớ lại những cách hành thiền đã từng nghe trước đây, nơi này một ít, nơi kia một ít, đem ra thực hành. Thiền sinh bây giờ như người rơi vào trong một nồi cám heo với đủ thứ tạp nham và chìm trong đó. *Vicikicchā* là một trở ngại lớn lao trong việc hành thiền. Nguyên nhân gần của nó là do dự hoài nghi và thiếu chú tâm chính đáng, tâm không được điều khiển thích hợp để làm tròn nhiệm vụ khám phá chân lý. Phương pháp hữu hiệu và trực tiếp nhất để điều trị hoài nghi là có sự chú tâm thích đáng.

Nếu bạn biết cách nhìn và hướng mắt vào đúng, bạn sẽ thấy rõ những gì bạn đang tìm, đó là thực tánh của mọi vật. Chính bạn thấy rõ thực tánh của mọi vật thì bạn không còn hoài nghi về chúng nữa. Muốn tạo điều kiện thích hợp cho một sự chú tâm chính đáng, việc thiết yếu đầu tiên là phải có một vị thầy. Vị thầy này sẽ hướng dẫn bạn trên con đường dẫn đến chân lý và trí tuệ. Đức Phật đã nhiều lần nhắc nhở, người muốn tìm chân lý, phải tìm một vị thầy đủ khả năng hướng dẫn. Nếu không tìm ra một vị thầy giỏi để hành theo những lời chỉ dẫn của vị này bấy giờ bạn hãy trở về với hàng khối sách dạy thiền đang tràn ngập thị trường. Nhưng hãy thận trọng, đặc biệt nếu bạn là một con mọt sách.

Nếu bạn có nhiều kiến thức về các phương pháp hành thiền và muốn tổng hợp chúng lại, chắc chắn là bạn sẽ thất vọng, và có thể, hoài nghi của bạn càng gia tăng nhiều hơn khi chưa đọc sách. Dầu bạn có gặp được một số phương pháp hành thiền tốt đẹp, nhưng vì bạn không

thực hành rốt ráo đúng theo những lời chỉ dẫn của các phương pháp này, thì kết quả cũng chẳng đến đâu và bạn lại nghi ngờ luôn cả những phương pháp này nữa. Bạn phải kiên nhẫn thực hành để có cơ hội tự mình chứng nghiệm những lợi ích của việc hành thiền. Nếu không thực hành một cách thích đáng, thì không thể nào tự mình chứng nghiệm, tự mình thấy rõ chân tánh của mọi hiện tượng. Nếu không hành thiền đúng, thì không những hoài nghi gia tăng mà tâm bạn còn trở nên ngưng đọng, cứng ngắt, đầy sân hận, bất mãn, và chống đối.

Tâm Gai Góc

Sân hận làm cho tâm cứng ngắt và gắt gao như gai nhọn. Dưới ảnh hưởng của gai nhọn, thiền sinh bị tâm cấu xé như một kẻ lữ hành bị lạc vào một đám gai góc rậm rạp; mỗi bước đi là mỗi bước khổ đau. Sân hận là một trở ngại lớn lao trong việc hành thiền. Đây là trở ngại mà nhiều thiền sinh gặp phải nên tôi muốn nói đến một vài chi tiết của loại phiền não này với mục đích để những người có chủ tâm hành thiền có thể biết được cách thức chế ngự nó. Một cách tổng quát, sân hận bắt nguồn từ hai loại tâm sở. Trước hết là hoài nghi. Thứ đến là một loại dây ràng buộc của tâm.

Có năm loại hoài nghi khiến cho tâm trở thành gai góc. Thứ nhất, nghi ngờ Phật, vị thầy vô thượng đã chỉ chúng ta con đường giải thoát. Nghi ngờ Pháp, con đường thoát khổ. Nghi ngờ Tăng, những bậc Thánh đã diệt được một phần hay toàn thể phiền não, kể đến nghi ngờ chính mình, nghi ngờ giới luật và cách hành thiền

của mình. Nghi ngờ thiền sinh, bao gồm cả thiền sư. Khi có nhiều nghi ngờ thì thiền sinh sẽ bị tràn ngập bởi sân hận và phản kháng. Bởi thế, tâm thiền sinh đầy gai góc và cảm thấy chẳng muốn hành thiền chút nào. Nghi ngờ và không tin tưởng cả vào việc hành thiền.

Tuy nhiên, hãy yên tâm! Không có gì mất mát cả. Trí tuệ và sự hiểu biết là thần dược để điều trị hoài nghi. Một trong những loại hiểu biết quan trọng là nhận được sự chỉ dẫn thích đáng. Thường những lời chỉ dẫn, giải thích, và sự hiểu biết của thiền sư có thể giúp cho thiền sinh vượt qua khỏi đám gai góc đầy đặc của hoài nghi này. Những câu khuyên nhủ thích đáng, những bài pháp đúng chân lý, khích lệ và đi sâu vào tâm trạng của thiền sinh có khả năng đưa thiền sinh trở về con đường sáng. Con đường sáng này không gì khác hơn là sự quan sát trực tiếp, đối diện với thực trạng. Thiền sinh sẽ thở một hơi dài nhẹ nhõm và đầy biết ơn. Bảy giờ thiền sinh có cơ hội để thấy rõ sự vật đúng theo thực tướng của nó. Thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác, và những tuệ giác cao hơn sẽ là linh dược để điều trị bệnh tâm đầy gai góc.

Nếu không trở về đường chính mà để cho nghi ngờ tiếp tục phát triển, e rằng bệnh sẽ trở thành bất trị.

Năm Dây Trói Buộc

Tâm gai góc không phải chỉ bắt nguồn từ hoài nghi mà còn sinh ra từ năm loại thăng thục khác nữa. Khi năm dây trói buộc này có mặt thì tâm bị sân hận,

thoái hóa và phản kháng dày vò. Nhưng vẫn có phương pháp để trị các giây trói buộc này. Thiên Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm sáng sủa. Nếu năm thành thức này xâm nhập vào việc hành thiền của ta, thì việc đầu tiên là phải nhận diện chúng. Có thể mới có thể tháo gỡ được những dây ràng buộc dài nhằng và dai dẳng bền chặt này.

Ràng buộc đầu tiên là bị trói buộc vào ngũ dục. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên thiền sinh không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp dẫn và thích thú so với những đối tượng hợp với thị hiếu và mong mỏi của thiền sinh. Nếu sự không hài lòng này xuất hiện thì việc hành thiền bị phá hủy.

Dây ràng buộc thứ hai là quá luyến ái vào thân thể mình. Sự luyến ái này nhiều khi được hiểu là quá yêu chuộng thân xác. Quá yêu chuộng tự thân có thể được thấy rõ là phiền não chướng ngại khi bạn hành thiền. Khi bạn ngồi một thời gian dài, nhiều loại khổ thọ phát sinh. Nhiều loại thật khó chịu. Lúc ấy, bạn bắt đầu nghĩ đến cái chân thảm thương của bạn. Không biết nó có còn đi được nữa không? Có thể bạn quyết định mở mắt và duỗi chân ra. Thế là sự liên tục chú tâm bị phá vỡ. Bạn bị mất đà giống như xe lên dốc nửa chừng mà dừng lại nên mất trớn. Quan tâm đến thân xác một cách nhẹ nhàng hợp lý nhiều lúc có thể giúp ta có đủ can đảm cần thiết để nhìn sâu vào bản chất của sự đau, nhưng quan tâm quá nhiều là một trở ngại.

Chú trọng đến sự săn sóc bề ngoài của thân thể mình cũng là cơ hội để sợi dây ràng buộc thứ hai này phát khởi. Nhiều người cảm thấy vui vẻ hạnh phúc với những loại áo quần đúng kiểu hay các loại mỹ phẩm đắt tiền. Nếu vì lý do nào đó không thể trang điểm và ăn mặc theo ý mình, thì họ sẽ cảm thấy có cái gì mất mát. Dĩ nhiên, trong khi hành thiền thì việc trang điểm và áo quần thời trang là một thú tiêu khiển không thích hợp. Đây là một trở ngại tạo cơ hội cho bản khoân lo lắng xen vào việc hành thiền.

Dây ràng buộc thứ ba là luyến ái vào kẻ khác hay thân thể của họ. Đây là một tình trạng phổ thông cần phải được loại bỏ.

Dây ràng buộc thứ tư là dính mắc vào thực phẩm. Nhiều người thích ăn nhiều. Nhiều người thích ăn món này món nọ hợp với khẩu vị mình. Những người mà quan tâm đầu tiên của họ là thỏa mãn cái bụng thường có khuynh hướng tìm lạc thú trong việc ngủ hơn là thực hành chánh niệm. Nhiều thiền sinh lại có vấn đề ngược lại. Họ sợ bị lên cân. Những người này cũng bị trói buộc vào sự ăn uống.

Dây trói buộc thứ năm là hành thiền với mục đích được tái sanh vào cõi trời. Việc hành thiền đặt căn bản trên tham ái với mục đích để hưởng thụ dục lạc trên các cõi trời là một dây ràng buộc và cũng là một quan niệm chật hẹp và thấp kém.

Nếu nỗ lực chăm chỉ hành thiền thì sẽ chế ngự được năm dây trói buộc này, và như thế, sẽ chế ngự được hoài nghi và sân hận theo sau nó. Khi tâm thoát khỏi đám rừng gai góc trói buộc thì sẽ trong sáng như pha lê. Tâm sáng suốt này sẽ giúp bạn hoan hỉ, tạo nên sự tinh tấn đầu tiên trong việc hành thiền. Tiếp theo, sự tinh tấn đều đặn hay tinh tấn duy trì giúp cho chánh niệm và chánh định của bạn tiến triển sâu xa thêm, và sự tinh tấn vượt bậc ở mức độ thiền cao hơn đưa đến giải thoát. Ba loại tinh tấn này: tinh tấn khởi đầu, tinh tấn duy trì và tinh tấn vượt bậc cao cấp giúp thiền sinh chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm. Đây là một loại chiến thuật tự nhiên và hữu hiệu nhất để đánh bại đạo quân hoài nghi. Chỉ khi nào tâm trụt khỏi đề mục, nghĩa là lúc thiếu tinh tấn, thì sự mơ hồ, mờ tối của hoài nghi mới có cơ hội nhảy vào.

Đức Tin Khai Sáng Tâm

Đặc tính của đức tin hay *saddhā* là có sức mạnh quét sạch đám mây hoài nghi và khiến tâm trong sáng. Như nước bùn dơ được đánh phèn, bao nhiêu cặn bẩn lắng xuống và ta có được nước trong sạch để dùng. Đức tin cũng có hiệu năng tương tự. Đức tin loại trừ mọi dơ bẩn và đem lại sự trong sáng cho tâm.

Một thiền sinh không hiểu được những đặc tánh quý báu của Phật, Pháp, Tăng sẽ nghi ngờ giá trị của Tam Bảo và hiệu năng của việc hành thiền. Thiền sinh này dễ bị đạo binh ma thứ bảy chinh phục và tâm họ chẳng khác nào nước bùn dơ. Nhưng sau khi được đọc

những bài giáo lý, hay được nghe những lời dạy thích hợp của thiền sư, thiền sinh này sẽ dần dần giảm bớt hoài nghi và đức tin được củng cố vững chắc.

Nhờ có đức tin, thiền sinh sẽ thích thú trong việc hành thiền. Sự thiết tha này sẽ tạo năng lực cho thiền sinh tiến đến mục tiêu cuối cùng. Một đức tin mạnh mẽ sẽ tạo nên thiện chí, chân thành và lòng tín nhiệm. Có thiện chí và chân thành trong việc hành thiền, có tín nhiệm sâu xa vào giáo pháp là con đường dẫn đến tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thế rồi trí tuệ sẽ hiển bày dưới hình thức các tuệ minh sát.

Khi có đủ điều kiện và hoàn cảnh thích nghi, hoa trí tuệ sẽ tự động khai mở. Tuệ minh sát sẽ xuất hiện khi thiền sinh thấy rõ những đặc tính đặc thù và phổ thông của tiến trình thân tâm. Mỗi hiện tượng phát khởi trong tâm đều có những đặc tính riêng của chúng, nhưng những hiện tượng này chịu sự chi phối của định luật chung, đó là vô thường, khổ và vô ngã. (Các đặc tính đặc thù hay đặc tính riêng của thân là nóng lạnh, dính hút, cứng mềm, chuyển động, v.v... và các đặc tính đặc thù hay đặc tính riêng của tâm là sự nhận biết bao gồm các cảm xúc giận hờn, tham muốn, vui buồn, v.v.... Các đặc tính chung hay đặc tính phổ thông của cả hai tiến trình thân tâm là vô thường, khổ và vô ngã.)

Khi tuệ minh sát phát sinh, thiền sinh sẽ thấu hiểu một cách rõ ràng, tường tận hai đặc tính riêng và chung của mọi hiện tượng giới. Đây là kết quả của công trình chánh niệm thuần túy. Một đóng góp của trí tuệ

này là sự sáng tỏ rõ ràng. Trí tuệ thấp sáng cho chánh niệm. Trí tuệ chẳng khác nào ngọn đèn sáng xua đuổi bóng đêm tối làm hiển lộ mọi vật. Nhờ ánh sáng trí tuệ, ta thấy rõ đặc tính chung và đặc tính riêng của thân và tâm. Thấy rõ các khía cạnh của từng hoạt động mà ta tham gia vào: nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và cảm giác, hay tư tưởng.

Đặc tính của trí tuệ là không lẫn lộn. Khi tuệ minh sát hiện diện thì tâm không còn lẫn lộn, mê muội, và không còn hiểu lầm danh và sắc, hay thân và tâm nữa.

Nhờ thấy rõ ràng, trong sáng, và không lẫn lộn, tâm sẽ bắt đầu đầy ấp đức tin, được gọi là chân tín. Một đức tin sáng tỏ chứ không mù quáng, mê mờ, lẫn lộn. Đức tin này đến trực tiếp từ kinh nghiệm sự thật của cá nhân. Ta có thể so sánh đức tin này với sự tin tưởng rằng: hai với hai là bốn. Đó là điều đương nhiên. Một cách đúng nghĩa, thì đức tin ở đây là thấy và hiểu rõ ràng chính xác. Kinh điển gọi đức tin này là căn bản quyết định để hướng dẫn sự chứng nghiệm cá nhân. Như vậy, đức tin ở đây rất gần nghĩa với trí tuệ.

Chân tín không phát sinh ở sự thừa nhận một điều gì mà ta đã nghe được; cũng không đến từ sự nghiên cứu, so sánh hay phán đoán, lý luận; không xuất phát từ kim khẩu của một vị thượng tọa, đại đức, học giả, hay một nhóm trí thức nào. Chân tín đến trực tiếp từ trực giác chiêm nghiệm cá nhân và từ một trí tuệ vững chắc, thấy rõ, hiểu rõ.

Điều quan trọng nhất để phát triển và có được một đức tin chân chánh là phải thực hành theo sự chỉ dẫn trong kinh điển. Đối với những người mới hành thiền, thì phương pháp thiền tứ niệm xứ có vẻ quá đơn giản và giới hạn. Nhưng khi thực hành sâu xa, trí tuệ bắt đầu hiển lộ, thiền sinh sẽ do kinh nghiệm của chính mình mà phá vỡ được sự đơn giản và giới hạn này.

Trong sự hiện diện của đức tin, thiền sinh có thể nhận biết tức thì, là tâm đã trở nên trong sáng và không bị ô nhiễm. Cũng ngay lúc ấy, tâm thiền sinh tràn đầy an lạc và sáng suốt. Đức tin chân chánh có công năng tập trung và làm sáng tỏ ngũ lục: tín, tấn, niệm, định, huệ. Ngũ lục sẽ trở thành đạo binh tinh nhuệ, tỉnh giác và đầy hiệu năng. Đạo binh này sẽ đánh mạnh để mở rộng chiến trường giúp cho tâm tập trung an lạc và dững mãnh - không những thắng được đạo binh thứ bảy, mà còn phá tan cả chín đạo binh ma kia.

Bốn Sức Mạnh Giúp Việc Hành Thiền Có Hiệu Quả

Trong việc hành thiền, cũng như trong mọi công việc ở đời, người có nỗ lực và tâm kiên định ắt hẳn sẽ hoàn thành những gì mình mơ ước. Kiên định và dững cảm là hai trong bốn sức mạnh giúp việc hành thiền có kết quả. Bốn sức mạnh hỗ trợ hay tứ như ý túc này gồm có: thứ nhất là Dục, là có ý muốn, ý chí nhiệt tâm; thứ hai là Cần, là tinh tấn nỗ lực; thứ ba là Tâm, là sự kiên định vững chắc không thối chuyển; thứ tư là Quán, tức là trí tuệ, hay sự hiểu biết thấu đáo. Nếu bốn yếu tố này

tròn đủ thì thiên sinh sẽ sớm đạt được ước mơ của mình và thấy rõ Niết Bàn.

Đức Phật đã đưa ra một thí dụ giản dị để thấy rõ phương thức hành thiền có hiệu quả. Đó là hình ảnh một con gà mái ấp trứng. Nếu gà đẻ trứng và muốn cho trứng nở, nhưng gà cứ để trứng đó, phó mặc cho thiên nhiên, thì chắc chắn trứng sẽ thối. Ngược lại, nếu gà quan tâm đến việc ấp trứng, nằm ấp suốt ngày, thì sức nóng của thân thể gà sẽ làm cho trứng nở. Nằm ấp trứng là một bốn phần quan trọng của gà. Gà phải biết ấp đúng cách. Đôi cánh phải trải rộng vừa phải đủ để che trứng khỏi bị mưa. Gà phải thận trọng để nằm lên trứng mà không làm cho trứng vỡ. Nếu gà nằm ấp đúng cách và đúng thời gian thì trứng sẽ nhận đủ sức nóng để phát triển. Bên trong quả trứng, trứng đỏ và trứng trắng bắt đầu biến dạng, và gà con tượng hình. Một thời gian sau vỏ trứng bắt đầu mỏng đi, gà con bên trong thấy được ánh sáng lờ mờ bên ngoài. Rồi một con gà con lông vàng mọc ra khỏi vỏ trứng tù túng. Công việc của gà là chuyên cần nằm ấp trứng, còn trứng có nở hay không, bao giờ nở, phát triển như thế nào, gà chẳng phải bận tâm đến.

Gà mẹ rất chuyên cần và nhiệt tâm trong nhiệm vụ của mình. Nếu gà mẹ cảm thấy đói hay khát, gà tạm thời dời tổ trong một thời gian ngắn, rồi lại trở về với ổ trứng của mình.

Tôi không đòi hỏi các bạn bỏ ăn hay ngưng uống hoặc nhịn việc tiêu tiểu. Tôi chỉ mong các bạn học lấy

bài học nhiệt tâm và chuyên cần của gà. Hãy tưởng tượng xem, nếu gà mẹ lười biếng và thiếu nhiệt tâm, cứ ấp được vài phút rồi lại dời tổ làm việc khác, thì trứng chắc chắn sẽ bị thối, và gà con sẽ không có cơ hội chào đời.

Tương tự như vậy. Nếu thiền sinh mới ngồi thiền được một lát lại gãi, lại đổi chân, lại uốn éo cựa quậy, chuyển bên này, chuyển bên kia, thì sự tinh tấn không đủ liên tục để giữ tâm tươi mát, thoát khỏi các ảnh hưởng tai hại của các loại phiền não chỉ chực cơ hội để nhảy vào quấy rối.

Thiền sinh cố gắng chánh niệm trong mọi lúc để tạo được một luồng năng lực bền dai giống như sức nóng liên tục được gà mẹ duy trì trong khi ấp trứng. Sức nóng của tinh tấn giúp cho tâm không bị hư thối và phiền não không tìm ra chỗ hư thối để tấn công. Tinh tấn cũng giúp cho trí tuệ phát triển và già dặn trong từng bước tiến bộ.

Năm loại ràng buộc tâm chỉ có thể khởi lên khi chánh niệm vắng bóng. Nếu không thận trọng, thì khi tiếp xúc với đối tượng hài lòng, tâm sẽ đầy tham ái và chấp giữ, dây ràng buộc thứ nhất. Tuy nhiên, sự chánh niệm sẽ chinh phục được loại ái dục này. Cũng vậy, nếu thấy rõ được bản chất của thân, thì luyến ái sẽ biến mất, tiếp theo, sự say mê thân thể người khác cũng tiêu tan. Thế là, dây ràng buộc thứ hai và ba cũng bị tháo gỡ. Sự chú tâm vào toàn thể tiến trình lúc ăn cũng cắt đứt được sự tham lam trong việc ăn uống, sợi dây thứ tư. Nếu trì

chí hành thiền với mục tiêu thấy rõ Niết Bàn, thì sự thèm khát các loại thú vui ở trần tục, ở kiếp sau, dây ràng buộc thứ năm, cũng bị đoạn diệt. Khi năm dây ràng buộc này bị chấm dứt, tâm không còn đen tối và chật hẹp, mà thanh thản, tự do và sáng suốt như pha lê.

Tiếp tục tinh tấn chánh niệm và chánh định, tâm dần dần tràn đầy sự ấm cúng của giáo pháp. Năng lực của giáo pháp giúp tâm luôn luôn tươi mát, và cũng chính năng lực của giáo pháp làm khô héo phiền não. Hương thơm của giáo pháp có thể lan rộng khắp nơi và xuyên suốt qua mọi vật, giúp cho chiếc vỏ vô minh nhốt kín chúng ta dần dần mỏng đi và yếu mềm. Với tâm sáng suốt qua sự tinh tấn chánh niệm, thiền sinh sẽ bắt đầu thấy được thân và tâm cùng nhân, duyên của mọi vật. Nhờ sự hiểu biết này, đức tin đặt căn bản trực tiếp trên kinh nghiệm phát sinh. Thiền sinh hiểu được sự tương quan của tiến trình thân tâm, loại bỏ được tư tưởng có một cái ta độc lập có nhiệm vụ quyết định và hành động. Tiếp đến thiền sinh sẽ hiểu được rằng, trong quá khứ cũng có những quá trình nhân duyên như vậy, và trong tương lai cũng chỉ là những chuỗi nhân duyên tiếp diễn. Càng thực hành thâm sâu, thiền sinh sẽ càng có nhiều tự tin, không còn nghi ngờ vào khả năng hay sự thực tập của chính mình. Không còn nghi ngờ các thiền sinh khác hay thiền sư. Tâm thiền sinh lúc bấy giờ đầy ấp lòng biết ơn Phật, Pháp, Tăng.

Thế rồi thiền sinh bắt đầu thấy sự xuất hiện và sự biến mất của mọi vật. Hiểu được bản chất vô thường, khổ não và vô ngã của chúng. Khi tuệ giác này xuất

hiện, thì sự mê mờ hiểu biết sai lầm về những hiện tượng này cũng biến mất.

Giống như gà con đã đủ ngày tháng sắp sửa thoát ra khỏi chiếc vỏ tù túng. Từ đây, thiền sinh bắt đầu thấy được ánh sáng chân lý. Tâm chánh niệm ghi nhận sự vật ngày càng nhanh hơn. Thiền sinh thấy ngập tràn năng lực tinh tấn mà từ trước đến nay mình chưa từng có. Thế rồi một đức tin mạnh mẽ phát khởi.

Nếu bạn tiếp tục tinh tấn hành thiền để duy trì và phát triển trí tuệ, như gà mẹ tiếp tục ấp để duy trì trứng trong điều kiện thuận lợi chờ ngày khai nở, thì bạn đạt được mục tiêu cuối cùng, đó là thấy rõ Niết Bàn, chúng được đạo và quả tâm, thoát ra khỏi cái vỏ tối tăm tù túng giống như chú gà con sung sướng nhìn thế giới bao la, theo chân gà mẹ, tung tăng khắp khu vườn ngập nắng. Tâm bạn sẽ ngập tràn an lạc hạnh phúc. Thiền sinh chúng nghiệm Niết Bàn sẽ cảm nhận được một sự an lạc hạnh phúc mới mẻ. Đức tin, tinh tấn, chánh niệm và chánh định của thiền sinh ở mức độ này sẽ có một sức mạnh đặc biệt.

Hy vọng các bạn lưu tâm đến chuyện gà ấp trứng này để duy trì sự tinh tấn và quyết tâm cho đến lúc đạt được mục tiêu cuối cùng.

Mong bạn tinh cần chánh niệm để khỏi trở thành một quả trứng thối.

Hãy Lèo Lái Thuyền Minh

Tôi đã để ra nhiều thì giờ để nói đến hoài nghi và những rắc rối của nó vì tôi thấy đây là vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Tôi muốn giúp các bạn tránh nó. Chính tôi đã bị hoài nghi gây ra nhiều đau khổ. Khi tôi được hai mươi tám hay hai mươi chín tuổi, tôi bắt đầu hành thiền dưới sự hướng dẫn của hoà thượng Mahasi, vị thiền sư trưởng đầu tiên của Thiền Viện Mahasi. Sau một tuần ở tại thiền viện, tôi bắt đầu cảm thấy không hài lòng với các vị sư khác, và bắt đầu chỉ trích. Một số dường như không giữ giới luật hoàn hảo. Các vị này, dưới mắt tôi, chẳng có thận trọng nghiêm chỉnh chút nào. Còn các thiền sinh cư sĩ nữa. Dường như họ thích tụ họp chuyện trò, đi đi lại lại, có thái độ khiếm nhã và vô lễ. Thế là hoài nghi bắt đầu tràn ngập tâm tôi. Ngay cả thầy tôi, một vị phụ tá cho hoà thượng Mahasi cũng bị tôi chỉ trích. Vị này chẳng bao giờ cười, nhiều lúc cộc lốc và khắc nghiệt. Tôi nghĩ rằng, một thiền sư thì phải luôn luôn dịu dàng và ân cần.

Một vị thiền sư thành thạo nhờ có kinh nghiệm hướng dẫn nhiều loại thiền sinh, cũng như nhờ ở sự học hỏi từ kinh điển, có thể đoán biết được tâm trạng của thiền sinh. Vị thầy dạy tôi cũng là một vị có nhiều kinh nghiệm. Khi thấy việc hành thiền của tôi bắt đầu thoái bộ, và nghĩ rằng hoài nghi đã tấn công tôi, thầy tôi quả trách tôi một cách nhẹ nhàng và khôn khéo. Sau khi trở về phòng, tôi suy nghĩ những điều thầy nhắc nhở và tự nhủ, "Tại sao ta đến đây? Ta đến đây để chỉ trích người khác hay để thử thầy? Không!"

Tôi nhận ra rằng tôi đến thiền viện để loại bỏ càng nhiều càng tốt các phiền não mà tôi đã tích tụ trong suốt hành trình luân hồi của mình. Tôi hy vọng có thể đạt được mục đích nhờ thực hành giáo pháp của Đức Phật trong thiền viện này. Phản tỉnh này là một sự khai sáng lớn lao đối với tôi.

Một sự so sánh đập mạnh vào tâm tôi. Tôi đang ở trên một con thuyền nằm ngoài khơi đang lâm vào cơn bão. Những lượn sóng lớn làm thuyền tôi nghiêng ngửa. Tôi bấp bênh giữa biển nước không gì hỗ trợ. Quanh tôi, nhiều thuyền khác cũng đang ở trong tình trạng khó khăn. Thay vì cố gắng lèo lái thuyền mình qua cơn bão tố, tôi la hét, chỉ dẫn các thuyền khác, "Này, hãy nâng buồm lên cao một chút. Còn thuyền kia, hãy hạ thấp buồm xuống một chút!". Nếu tôi cứ mãi bận rộn vì thuyền mọi người, tôi sẽ bị chìm xuống biển sâu.

Đó là một bài học rút ra từ kinh nghiệm bản thân. Sau đó, tôi chăm chỉ hành thiền, không để tâm gì đến người khác. Nhờ thích thú trong việc hành thiền, tôi chẳng còn hoài nghi nữa và lại trở thành người học trò cứng của thầy. Hy vọng các bạn có thể gạt hái được chút ít lợi ích qua kinh nghiệm của tôi.

ĐẠO BINH MA THỨ TÁM: KÊU MẠN VÀ VÔ ON

Chinh phục được hoài nghi, thiền sinh bắt đầu hiểu được một vài khía cạnh của giáo pháp. Bất hạnh thay, đạo binh ma thứ tám đang sẵn chờ dưới hình thức

kiêu mạn và vô ơn. Kiêu mạn khởi sinh khi thiền sinh bắt đầu cảm nhận được an lạc, thư thái, khinh khoái, và những lợi lạc khác trong việc hành thiền. Đến đây, thiền sinh phân vân không biết thầy mình có đạt được thành quả kỳ diệu như mình chưa. Không biết các thiền sinh khác có hành thiền tích cực như mình không, vv...

Kiêu mạn phần lớn xảy ra khi thiền sinh ở vào giai đoạn nhất thời thấy được sự sanh diệt của các hiện tượng. Đây là một kinh nghiệm kỳ diệu ngay trong hiện tại, thấy rõ sự sinh ra rồi diệt ngay tức khắc của các đối tượng dưới ánh sáng chánh niệm. Ở giai đoạn này, hàng loạt phiền não sẽ kéo đến. Chúng được gọi là *Vipassanā kilesa*, phiền não của minh sát, bởi vì các loại phiền não này có thể trở nên những chướng ngại tai hại. Vì vậy, thiền sinh cần phải hiểu chúng một cách rõ ràng. *Māna*, hay kiêu mạn, mang đặc tính của một tâm tinh tấn tràn đầy hỉ lạc và nhiệt tâm cao độ. Khi thiền sinh tràn đầy năng lực, tràn đầy hỉ lạc, cảm thấy mình thành công lớn lao, nên có ý nghĩ, "Ta thật vĩ đại, không ai bằng được mình".

Một khía cạnh trội hẳn của kiêu mạn là sự thô cứng, ngưng đọng, tâm của thiền sinh sẽ căng phồng và cứng ngắc như con trăn vừa nuốt một con vật nào. Khía cạnh này của kiêu mạn cũng tạo nên sự căng thẳng trong cơ thể và trong tư thế của thiền sinh. Nạn nhân của kiêu mạn có cái đầu rất to, nhưng có cái cổ cứng ngắt nên rất khó cúi đầu thi lễ người nào.

Quên On Người Đã Giúp Đỡ Mình

Kiêu mạn là một tâm sở đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn, làm cho ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người. Nó khiến ta quên đi những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho ta trước đây. Ta coi thường các vị ân nhân và chê bai, dèm pha đức hạnh của họ. Không những thế, ta còn tìm cách che dấu đức hạnh của ân nhân mình để không ai coi trọng họ. Thái độ đối với ân nhân như thế này là khía cạnh thứ hai của kiêu mạn.

Tất cả chúng ta đều có ân nhân. Đặc biệt là lúc còn bé, cha mẹ thương yêu nuôi nấng, dạy dỗ và hỗ trợ ta những khi cần thiết. Thầy giáo giúp ta có kiến thức. Bạn bè giúp ta những lúc ta gặp khó khăn. Hãy nhớ những món nợ mà ta đã nhận từ các bậc ân nhân này. Luôn luôn khiêm nhường biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân là vũ khí lợi hại để chiến thắng đạo binh ma kiêu mạn.

Thật là dễ dàng tìm thấy những kẻ vô ơn này. Một người được bạn giúp đỡ trong lúc khó khăn. Nhờ sự giúp đỡ này, họ đã giải quyết được những bế tắc đương thời, nhưng về sau, họ lại phũ phàng và còn thốt lên những lời bạc nghĩa. "Bạn đã giúp tôi được gì nào?" Đây là thái độ thường gặp trên thế gian này.

Ngay cả một nhà sư cũng trở thành kiêu mạn. Cảm thấy đã nổi tiếng và được mọi người biết mình là một giáo sư qua sự nỗ lực của mình, vị sư này quên mất

thầy tế độ và giáo thọ, những vị ân sư đã giúp đỡ lúc mình mới bước chân vào chùa làm chú sa di. Những vị ân sư này có thể đã chỉ dẫn vị sư kia học hỏi, cung cấp những phương tiện cần thiết khi nhà sư tu học, hoặc chỉ dẫn nhà sư hành thiền, khuyên bảo hay quở trách những lúc thích nghi để sau này nhà sư trở thành một vị đại đức trẻ tuổi có trách nhiệm, hiểu biết và đức độ.

Lúc đứng tuổi có thể ra sống một mình nơi khác. Có thể nhà sư này lúc bấy giờ mới phát triển tài năng. Nhà sư trở thành một vị pháp sư tài ba được nhiều người mến mộ. Mọi người kính nể nhà sư, dâng cúng nhà sư nhiều lễ vật và mời nhà sư đi đến nhiều nơi để giảng dạy. Khi đạt được địa vị cao trọng, nhà sư có thể sẽ trở thành kiêu mạn. Có thể một ngày nào đó, vị thầy cũ của nhà sư đến gần nhà sư và vui mừng nói: "Chà, mới đây mà mau quá. Mới lúc nào sư còn là chú sa di, tôi lo dạy dỗ cho sư, giúp đỡ sư mọi điều. Nay thấy sư thành công như vậy, tôi thiệt là vui mừng hết sức". Nhà sư trẻ có thể cười mỉa trả lời: "Lúc nhỏ chỉ học với thầy vậy thôi, chứ tôi chưa biết được gì nhiều. Sau này nhờ tôi tự cố gắng học hỏi đó chớ".

Chuyện tương tự như vậy có thể xảy ra trong cộng đồng tăng lữ hay gia đình người đời. Trong mỗi gia đình, mỗi người đều mang ân của người khác: từ tình thương yêu cho đến những cảm thông giúp đỡ lúc gặp khó khăn. Thử tưởng tượng một cá nhân trong gia đình sống với các người khác trong tình thương yêu đùm bọc và tương trợ, rồi một ngày nào đó có sự bất hoà xảy ra...

Trên thế gian này có nhiều cách giải quyết vấn đề chẳng có hiệu quả chút nào, nhưng bất hạnh thay, lại có tánh cách phổ biến. Thay vì giải quyết vấn đề một cách trực tiếp với nhau trong tình thương, những người trong gia đình lại đem chuyện bất hoà ra bêu xấu với thiên hạ. Họ than trách, nguyên rủa hoặc coi thường anh chị em hay bà con trong gia đình một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Trước khi nhục mạ hay kết tội một người nào đó trong gia đình mình, hãy xem kỹ tâm mình và hoàn cảnh lúc bấy giờ. Những hình thức nói móc, đá hậu, bẻ giò lái, hạ uy tín, hay coi thường người khác là một khía cạnh của kiêu mạn. Kinh điển đưa ra hình ảnh một người nổi nóng bốc phen ném vào người khác. Người này đã tự bôi bẩn mình trước khi làm bẩn đối phương. Vậy khi có chuyện bất hoà trong gia đình thì hãy cố gắng giải quyết với thiện tâm trong kham nhẫn, tha thứ và từ ái.

Thử tưởng tượng một khách lữ hành, với một hành trình vất vả, vào một buổi trưa nóng bỏng, đến nghỉ chân dưới một cội cây rợp bóng bên đàng. Người lữ hành cảm thấy thoải mái dựa vào gốc cây ngủ một giấc ngon lành. Bạn sẽ nghĩ thế nào nếu lúc thức dậy, trước khi tiếp tục hành trình, người lữ hành đốn ngã cội cây. Kinh điển gọi đây là một kẻ vô ơn. Người như vậy thì chẳng biết gì đến ơn nghĩa. Không phải chỉ tránh làm hại ân nhân mình là đủ, chúng ta phải có bốn phận đền ơn trả nghĩa nữa.

Cũng có trường hợp chúng ta không có dịp để đền ơn người đã giúp đỡ mình. Tuy vậy, chúng ta cũng được coi như kẻ biết ơn, nếu ít nhất chúng ta nhớ đến những việc mà họ đã giúp đỡ chúng ta trước đây. Nếu có dịp để đền ơn thì ta hãy thực hiện. Chuyện đền ơn nghĩa chẳng liên quan gì đến đức hạnh hay tư cách của người thi ơn. Dầu ân nhân có đức hạnh hơn ta, kém ta, hay bằng ta, chuyện ấy chẳng ăn nhằm gì. Một điều cần thiết để họ trở thành ân nhân của ta đó là họ đã giúp đỡ ta trước đây, thế thôi.

Chuyện xưa có kể lại rằng, có một thanh niên nợ làm việc vất vả để nuôi mẹ, nhưng mẹ chàng thanh niên này là một người đàn bà không đứng đắn. Bà ta muốn giấu con điều này. Nhưng ngày nọ, một kẻ mách leo trong làng cho chàng biết rõ sự thật. Chàng thanh niên trả lời: "Ông bạn ơi, mẹ tôi muốn làm gì thì làm theo ý thích. Bốn phận của tôi là phải làm việc để nuôi bà ta". Đây là một chàng thanh niên rất hiểu biết. Anh ta biết được phạm vi làm việc của mình, đó là đền ơn sanh thành dưỡng dục; còn tánh tình của bà ta thế nào đó là chuyện của bà ta. Người thanh niên này là một trong hai loại người hiếm có và quý báu trên thế gian: người thi ân và người đền ân. Người thi ân là người có hảo tâm và tử tế giúp người khác với lý tưởng cao thượng.

Đức Phật là một trong những người thi ân cao cả. Ngài không ngừng cố gắng giúp đỡ chúng sanh bằng cách chỉ rõ con đường giải thoát để họ có thể tự thực hành hầu thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Mọi người chúng ta đều chịu ơn Ngài nên phải có bốn phận nhớ ơn

và đền ơn. Một trong những cách đền ơn và nhớ ơn cao quý là tích cực hành thiện. Người đền ơn là người nhớ đến những việc làm tốt đẹp mà ân nhân mình đã làm cho mình, và cố gắng đền ơn khi có cơ hội. Tôi hy vọng rằng các bạn có được đức tính của hai hạng người hiếm hoi cao quý trên, và chiến thắng về vang Đạo Binh Kiều Mạn Thứ Tám.

ĐẠO BINH MA THỨ CHÍN: DANH LỢI

Khi thực hành thâm sâu thì tác phong và cách cư xử của bạn được cải thiện. Bạn trở nên khả kính và khuôn mẫu. Có thể bạn bắt đầu chia sẻ giáo pháp với người khác, hay kinh nghiệm giáo pháp của bạn sẽ hiển lộ ra ngoài, chẳng hạn như bạn sẽ trình bày giáo pháp một cách rõ ràng. Mọi người có thể có lòng tin sâu xa nơi bạn. Lợi lộc và quà tặng sẽ đến với bạn thật nhiều. Người ta có thể đồn rằng bạn đã đắc đạo, bạn ban bố những bài pháp lớn.

Vào lúc này, bạn dễ bị Đạo Binh Ma Thứ Chín đánh gục. Những lời tán dương và cử chỉ kính trọng của mọi người đối với bạn sẽ in sâu vào tâm bạn. Bạn có thể bắt đầu tìm cách để nhận được quà tặng, lợi lộc nhiều hơn và quý hơn ở tín đồ một cách kín đáo, tinh tế hay công khai, lộ liễu. Bạn có thể tự hào rằng mình xứng đáng được nổi danh bởi vì mình thực sự cao cả hơn người khác. Tham vọng bất chánh có thể vượt trội lòng thành thật giúp đỡ, dạy dỗ hay chia sẻ những kinh nghiệm mà mình có được trong lúc hành thiện. Có thể bạn mong muốn thật sự chia sẻ cho người khác những

thành quả mà bạn đã gặt hái được trong lúc hành thiền, nhưng sự phục vụ vị tha này bị lấn át bởi tính tự kiêu và lòng ước muốn được đền bù xứng đáng những gì mình đã bỏ ra. Có thể là tư tưởng sau đây sẽ đến với bạn, "Ồ, ta thật là vĩ đại đó chứ. Không biết có ai được như ta không. Ta bây giờ là hình ảnh quen thuộc và đáng yêu của mọi người. Ta có thể yêu cầu Phật tử mua cho ta một chiếc xe mới".

Mặt trận thứ nhất của Đạo Binh Ma Thứ Chín là lợi lộc vật chất: quà tặng hay lễ vật từ tín đồ thuần thành. Mặt trận thứ hai là những lời tán dương và lòng kính trọng của Phật tử. Mặt trận thứ ba là danh thơm, tiếng tốt.

Về phần cư sĩ thì Đạo Binh Ma Thứ Chín tấn công các thiền sinh đã có được một kết quả tốt trong việc hành thiền. Đối với các thiền sinh bình thường, đạo binh danh lợi có thể tấn công họ dưới hình thức mong muốn có được chỗ ở tiện nghi hay có quần áo tốt và thoải mái trong khi hành thiền. Thiền sinh có thể cảm thấy tự hào về sự hành thiền của mình và muốn được mọi người thừa nhận mình là một thiền sinh cỡ lớn. Những thiền sinh chưa thực hành thâm sâu rất dễ bị tự đánh lừa về những thành đạt của mình. Một thiền sinh có được chút ít kinh nghiệm nhưng chưa sâu có thể trở nên quá tự tin. Thiền sinh này vội vã muốn bước nhanh lên diễn đài Phật giáo và dạy người khác. Làm thế là muốn được tán phục và tán dương. Người loại này sẽ dạy thiền minh sát giả, không phù hợp theo kinh điển,

cũng không do ở sự thực hành thâm sâu. Người này sẽ làm hại cho những ai theo học với họ.

Thành Thật

Muốn thắng Đạo Binh Ma Thứ Chín, động cơ đằng sau sự nỗ lực của bạn là phải thành thật. Nếu bạn bắt đầu hành thiền chỉ với mục đích muốn được lợi lộc tán dương hay để nổi tiếng thì bạn sẽ không tiến bộ chút nào. Bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi ích nếu bạn thường xuyên thẩm xét lại động cơ thúc đẩy việc hành thiền của mình. Nếu bạn thật sự chân thành, trong sáng trong việc hành thiền, nhưng về sau lại đầu hàng kẻ thù là tham ái về lợi lộc, bạn sẽ trở thành say sưa và chệnh mảng. Một người say sưa và chệnh mảng sẽ có một cuộc sống đầy bất an và đau khổ. Vì say sưa, thỏa mãn với lợi lộc nhỏ nhoi nên họ quên mất mục đích của việc hành thiền. Họ bị các bất thiện pháp chi phối khiến có lời nói và hành động sai lầm, do đó việc hành thiền của họ bị thụt lùi.

Chúng ta tin rằng đau khổ phải có chỗ chấm dứt, và chúng ta có thể đạt được mục tiêu là chấm dứt khổ đau nhờ hành thiền. Đó là động cơ chân thật, chính đáng giúp ta tránh khỏi lòng tham lam, ham muốn được lợi lộc và danh tiếng thế gian. Trở thành một chúng sanh, một con người có đời sống thì phải chịu nhiều đau khổ vì sinh và tử. Tiến trình sinh ra là một đau đớn khốn cùng, và cái chết thì sẵn sàng chờ đón. Giữa hai giai đoạn sinh và tử này là đau ốm, bệnh tật, tai nạn, và tuổi già. Lại còn có những khổ tâm khác: không đạt được những gì ta thích, buồn rầu, và mất mát. Không được

gần gũi những người và vật ta thương, phải gần gũi những người ta không ưa thích, v.v... Muốn tránh khỏi những đau khổ này, chúng ta ngồi thiền, thực hành giáo pháp, con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau, giải thoát, Niết Bàn. Một số chúng ta đi hành thiền, bỏ lại sau lưng mọi hoạt động thế tục, như việc làm, việc học, trách nhiệm xã hội và những lạc thú thế gian khác bởi vì chúng ta tin rằng đau khổ sẽ đi đến chỗ chấm dứt. Thực ra, không phải chỉ đi tham dự những khóa thiền ta mới có thể hành thiền được, vì chúng ta có thể hành thiền bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào nếu chúng ta cố gắng loại trừ phiền não. Khi bạn ngồi thiền một nơi nào đó, chẳng hạn ở góc phòng sách, thì bạn cũng được gọi là *pabbajita*, người viễn ly thế gian để diệt trừ phiền não.

Tại sao chúng ta muốn diệt trừ phiền não? Vì phiền não là một kẻ thù nguy hiểm. Nó hành hạ áp chế những kẻ nằm trong quyền lực của nó. Nó như một ngọn lửa nóng đốt cháy da thịt, tim gan, hành hạ ta đủ điều. Khi phiền não bùng dậy trong người nào, nó sẽ đốt cháy, hành hạ, hủy hoại thân thể và tâm hồn người đó. Trong phiền não không có lấy một chút tốt đẹp nào cả.

Ba Loại Phiền Não

Có ba loại phiền não: phiền não tác động, phiền não tư tưởng, và phiền não ngủ ngầm. Phiền não tác động xuất hiện khi ta không giữ những giới căn bản như sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, uống rượu và các chất say.

Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện, chẳng hạn, không phạm ngũ giới, nhưng tâm vẫn bị ám ảnh muốn giết, muốn hủy hoại, muốn làm hại cơ thể chúng sanh khác, muốn lấy, tước đoạt, lừa dối kẻ khác để làm chủ một vài vật mà mình ưa thích. Người nào đã bị phiền não này chi phối sẽ thấy rõ thế nào là đau khổ và đau khổ đã hành hạ ta như thế nào. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng có khuynh hướng muốn làm hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác.

Phiền não ngủ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ đợi cơ hội nhảy ra tấn công. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc, tâm người này bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người này ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

Có thể so sánh ba loại phiền não này với chuyện sau đây. Một người quệt diêm và sơ ý gây ra cháy rừng. Que diêm là phiền não ngủ ngầm. Lửa phát sinh khi diêm quệt vào hộp là phiền não tư tưởng. Cháy rừng là phiền não tác động.

Dập Tắt Lửa Phiền Não

Nếu bạn thật tâm thực hành giới, định, huệ, thì bạn có thể chế ngự, dập tắt, và loại trừ tất cả ba loại phiền não. Giữ giới là loại bỏ phiền não tác động. Thực

hành thiền định là chế ngự phiền não tư tưởng, và hành thiền minh sát sẽ nhổ tận gốc rễ phiền não ngủ ngầm. Chính phiền não ngủ ngầm là gốc rễ của hai loại phiền não tư tưởng và phiền não tác động. Khi bạn thực hành giới, định huệ, bạn sẽ có được những loại hạnh phúc mới.

Thực hành giới thì sự thích thú vào ngũ dục sẽ được thay thế bằng sự an lạc tạo bởi giới hạnh thanh tịnh. Nhờ phiền não tác động vắng bóng, người giữ giới hạnh thanh tịnh sẽ có một cuộc sống tương đối trong sạch, an lạc và hạnh phúc. Chúng ta thực hành giới bằng cách giữ năm giới căn bản hay những giới qui định trong phần giới của bát chánh đạo: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Tất cả các điều này đều đặt căn bản ở điểm không làm hại người khác và không làm hại chính mình.

Bạn có thể phân vân không biết trên thế gian này có ai thực sự giữ giới luật trong sạch không. Chắc chắn rằng có nhiều người giữ giới trong sạch. Trong những khoá thiền, thiền sinh rất dễ dàng giữ giới trong sạch vì họ sống trong một môi trường thích hợp cho sự giữ giới. Nhiều người tiến xa hơn trong việc giữ ngũ giới. Họ giữ tám giới. Các vị tỳ kheo hay tỳ kheo ni phải giữ nhiều giới hơn. Trong khi đến thiền viện để hành thiền, ta có thể đạt được những thành quả lớn lao nhờ sự cố gắng của chính ta. Những việc ta thấy khó khăn trước đây như giữ giới luật, khép mình vào kỷ luật, thanh lọc tâm, v.v..., đều trở thành dễ dàng.

Giữ giới chỉ là bước đầu. Khi ta muốn loại trừ thêm các phiền não cần phải luyện tâm thanh tịnh. Loại phiền não thứ hai, phiền não tư tưởng sẽ được loại trừ nhờ thiền định, hay thực hành phần định trong bát chánh đạo: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Sự tinh tấn liên tục và kiên trì rất cần thiết. Muốn ghi nhận các hiện tượng xảy ra trong từng giây phút một không để loạn tâm chi phối, đòi hỏi phải có một sự tinh tấn liên tục và kiên trì. Trong đời sống thường nhật, rất khó duy trì tinh tấn liên tục và tinh tấn kiên trì. Bởi vậy, thời gian ở thiền viện là thời gian thuận lợi nhất. Ta nên tận dụng thời gian này để luyện tâm.

Nhờ liên tục tinh tấn, chánh niệm và định tâm trong từng giây phút một, ta chế ngự được phiền não tư tưởng. Tâm không còn tán loạn mà an trụ trên đề mục. Lúc bấy giờ các phiền não không dấy lên được, và tâm đạt được trạng thái gọi là *upasama sukha*, tức là *tịnh lạc*. Đó là sự an lạc, thanh tịnh, tĩnh lặng có được nhờ phiền não đã bị chế ngự. Tâm không còn bị sân hận, tham ái và giao động chi phối. Khi có được hạnh phúc tuyệt diệu này, ta sẽ thấy tất cả mọi lạc thú của cuộc đời do ngũ dục đem lại đều thấp kém. Ta sẽ thấy *tịnh lạc* là hạnh phúc siêu việt hơn cả nên sẵn sàng vất bỏ sang một bên mọi lạc thú thế tục mà ta đã ham muốn và chấp giữ trước đây. Nhưng khi đạt được *tịnh lạc* như thế này, bạn cũng đừng tự mãn và xem đây là mục tiêu cuối cùng.

Còn có một sự hạnh phúc nữa cao trội hơn hẳn *tịnh lạc*. Đó là trí tuệ. Vậy hãy tiến thêm một bước nữa để thực hành trí tuệ. Thực hành để phát triển trí tuệ là

thiền minh sát. Những tuệ giác do minh sát đem lại có thể loại bỏ tạm thời hay vĩnh viễn các phiền não ngủ ngầm. Khi chánh niệm được phát triển hài hoà với tinh tấn, đức tin, chánh định và trí tuệ, thì bạn bắt đầu trực nhận được bản chất của thân và tâm. Thế là nhóm trí tuệ trong bát chánh đạo là chánh kiến, chánh tư duy bắt đầu phát triển và dần dần tâm tiến đến các tuệ giác cao hơn. Tuệ giác phát triển thì các phiền não ngủ ngầm càng bị yếu đi và tàn lụi dần. Nếu thiền sinh kiên trì hành thiền thì trí tuệ sẽ phát triển lớn mạnh hơn cho đến lúc đạt đạo quả. Lúc bấy giờ, các phiền não ngủ ngầm hoàn toàn bị tiêu diệt.

Đến đây thì lợi lộc, sự kính trọng và tiếng thơm sẽ tự động đến với bạn. Vào lúc bấy giờ, bạn cũng không bị dính mắc vào chúng vì chúng quá nhỏ nhoi so với kết quả cao quý mà bạn đã đạt được qua nỗ lực hành thiền của mình. Dù thực tâm không nghĩ đến lợi lộc, tiếng thơm, nhưng khi thành công thì lợi lộc và danh thơm sẽ đến một cách tự nhiên, và thiền sinh sẽ biết cách xử dụng lợi lộc và tiếng thơm một cách thích hợp, đồng thời tiếp tục hành thiền cho đến khi rời bỏ thân giả tạm này.

ĐẠO BÌNH MA THỨ MƯỜI: KHEN MÌNH, CHÊ NGƯỜI

Tất cả chúng ta đều ít nhiều đều ý thức được sự đau khổ. Đau khổ hiện diện trong lúc sinh, lúc sống và

khi chết. Khổ đau và phiền lụy trong cuộc sống khiến ta có ý muốn chấm dứt khổ đau, sống trong an lạc hạnh phúc. Đó là ý muốn, là đức tin, và có lẽ cũng do ý muốn và đức tin này thúc đẩy nên bạn mới chịu khó đọc những lời giảng dạy này.

Trong lúc hành thiền, mục đích chính yếu và cao quý của chúng ta có thể bị phá hoại bởi những hiệu quả phụ của việc hành thiền. Chúng ta đã nói đến những tác động tai hại của lợi lộc, kính trọng và danh tiếng. Song song với chúng, còn có hai loại phiền não lợi hại khác, đó là khen mình mà chê người. Đó là đạo binh thứ mười. Đạo Binh Ma Thứ Mười được dàn bày để đánh gục các thiền sư.

Khen mình thường tấn công thiền sinh sau khi họ đạt được một số tiến bộ trong thực hành. Chẳng hạn, khi họ cảm thấy giới luật của mình được hoàn hảo, họ có thể quá tự tin, nhìn mọi người chung quanh và nói, "Người kia chẳng giữ giới luật. Họ không được trong sạch và thánh thiện như ta." Nếu điều này xảy ra, chúng ta đã sa vào ổ phục kích của Đạo Binh Ma Thứ Mười. Đạo binh cuối cùng này là đạo binh hùng mạnh nhất phá hủy sự tiến bộ của chúng ta. Thời kỳ Đức Phật có Đề Bà Đạt Đa, nhờ hành thiền tinh tấn, đạt được một số thần thông. Quá tự đắc với pháp thần thông của mình, Đề Bà Đạt Đa sanh ra kiêu mạn nên đã có nhiều hành động sai lầm đến nỗi nhiều lần âm mưu giết Đức Phật. Khi hành động sai trái phát khởi ông ta không còn chánh niệm nên không có gì để bảo vệ chống lại đạo binh ma khen mình chê người.

Cốt Tủy Của Đời Sống Thánh Thiện

Chúng ta có thể thỏa thích về sự trong sạch của chúng ta, nhưng không nên chê bai, hạ thấp người khác xuống và thổi phồng mình lên. Giới, Định, Huệ có thể so sánh với một khúc cây có lõi rất quý. Cành lá là danh dự, tiếng thơm, lời khen tặng và lợi lộc. Vỏ mỏng bên ngoài là giới. Vỏ dày bên trong là định. Phần gỗ là thần thông. Phần lõi là trí tuệ bao gồm đạo quả giải thoát.

Giả thử có một cây lớn bị bão ngã đổ trong rừng. Một người thợ rừng thấy vậy bèn lấy rìu chặt cành lá rồi đem cành lá về nhà. Người thợ rừng này chẳng khác nào một thiền sinh thỏa thích trong lợi lộc, lời khen tặng và danh tiếng.

Một người khác có thể lột lấy lớp vỏ mỏng bên ngoài rồi đem chúng về. Người chỉ lấy lớp vỏ mỏng này chẳng khác nào một thiền sinh bằng lòng với giới luật trong sạch của mình mà không chịu đào luyện tâm.

Người thợ thứ ba cạy lấy phần vỏ dày bên trong. Người thợ này chẳng khác nào thiền sinh thông minh hơn biết rằng giới luật chưa phải là mục đích cuối cùng; phải chú trọng đến việc phát triển tâm. Thiền sinh này có thể học một loại thiền định nào đó rồi cố công hành trì. Sau khi đạt được nhất tâm trong thiền định, thiền sinh này cảm thấy mình đã đạt được điều vĩ đại. Tâm thiền sinh này lúc bấy giờ rất ổn cố và đầy an lạc, hạnh phúc. Thiền sinh này có thể đạt được các tầng thiền hay

định tâm sâu xa. Thế rồi một tư tưởng đến với thiền sinh: "Ta thật là cừ, còn mấy người kia có vẻ luôn luôn bất an, giao động". Thiền sinh tưởng rằng mình đã đạt được tinh túy của thiền minh sát và thánh quả, nhưng thật ra thiền sinh này bị đạo binh ma thứ mười là kiêu mạn tấn công.

Người thợ thứ tư đẽo lấy phần gỗ đem về. Người thợ này chẳng khác nào thiền sinh có nhiều tham vọng hơn, cố gắng phát triển thần thông. Sau khi hành thiền một thời gian, thiền sinh có thần thông và đầy tự hào về thành quả của mình. Thêm vào đó, thật là thú vị khi vui đùa với khả năng mới tạo được của mình. Tư tưởng sau đây có thể đến với thiền sinh: "Ô, đây là thành quả cao tốt, chắc là cốt tủy của giáo pháp. Chẳng ai có thể làm được điều này. Mấy người kia không thể nhìn được ngay trước mắt mình, hình ảnh chư thiên và chúng sanh ở địa ngục". Nếu không đánh bại được đạo binh ma thứ mười này thì thiền sinh sẽ bị say sưa và bất cẩn trong việc phát triển thiện tâm, và cuộc sống của thiền sinh sẽ đầy đau khổ.

Thần thông không phải là giải thoát thực sự. Ngày nay, nhiều người còn bị thu hút bởi những kẻ có phép thần thông. Bởi lý do đó, chỉ biểu diễn một chút thần thông là đã khiến nhiều người có đức tin. Lúc Đức Phật còn tại thế cũng có những trường hợp tương tự. Thật vậy, lần nọ, có một thiện nam đến gần Đức Phật yêu cầu Ngài dùng thần thông để làm phương tiện truyền bá giáo pháp. Ông ta đề nghị Đức Phật bảo những học trò có nhiều thần thông biểu diễn cho mọi

người xem, ông ta nói: "Khi thấy phép lạ, mọi người đều thán phục và tin tưởng. Làm như vậy, Ngài sẽ có rất nhiều tín đồ."

Đức Phật từ chối lời yêu cầu này. Ông thiện nam yêu cầu đến ba lần. Cả ba lần Đức Phật đều từ chối. Cuối cùng, Đức Phật nói với người thiện nam: "Có ba loại thần thông. Một là bay lên không trung hay chun xuống đất, hay biểu diễn những điều kỳ lạ mà người thường không thể nào làm được. Hai, là đọc được tâm người khác. Họ có thể biết được tâm người khác và có thể nói: "Hôm qua anh đã nghĩ như vậy, và đã làm điều đó như vậy, như vậy...". Người ta sẽ thán phục và nể sợ họ. Nhưng có một loại thần thông thứ ba rất quan trọng. Đó là khả năng chỉ dẫn người khác. Chẳng hạn người có thần thông này có thể nói: "Anh có hành động, cử chỉ, và lời nói như vậy là không tốt. Đó là những điều bất thiện, không đem lại an lạc và hạnh phúc cho chính anh và cho người khác. Anh nên bỏ điều đó và nên làm những điều lành như vậy, như vậy..., và anh nên hành thiền theo cách tôi sắp chỉ dẫn cho anh đây. Năng lực hướng dẫn người khác đi theo chánh đạo là loại thần thông quan trọng nhất".

"Này người thiện nam, nếu hai loại thần thông đầu tiên được biểu diễn cho người có đức tin vào thiên minh sát, thì sẽ không phá hủy đức tin của họ. Nhưng với người chưa có đức tin ở Tam Bảo, ở pháp hành, họ sẽ nói: "Những phép thần thông này có gì lạ đâu? Tôi biết trong những tôn giáo khác cũng có người đạt được loại thần thông như vậy. Chẳng qua đó là nhờ trì chú và

các loại pháp bí truyền khác chứ gì". Những người như vậy sẽ hiểu sai lạc giáo pháp của Như Lai".

"Loại thần thông thứ ba là loại thần thông tốt nhất. Đây người thiện nam, khi một người có thể nói đây là điều xấu, đừng làm. Anh nên nói lời chân chánh và có hành động chơn chánh. Đây là cách gội rửa tâm thoát khỏi phiền não. Đây là cách hành thiền. Đây là cách để đạt được an lạc và hạnh phúc Niết Bàn, thoát khỏi đau khổ. Đó là loại thần thông hoàn hảo nhất."

Bằng mọi cách, nếu thích, bạn có thể cố gắng hành trì để đạt thần thông. Hành trì để đạt thần thông không phải là điều thiết yếu, nhưng cũng không có gì đi ngược với thiền minh sát. Không ai cản bạn, và nếu bạn không đạt được thần thông nào, thì cũng không ai chế nhạo bạn đâu. Chỉ cần đừng nhầm lẫn xem thần thông là tinh túy của giáo pháp. Một người có thần thông mà tin rằng mình đã đạt được mục đích tối hậu của đạo là một sự si mê lớn. Đây là một người muốn tìm cái lõi của cây, nhưng mới đến được phần gỗ đã lấy làm thỏa mãn, vì hiểu lầm đây là điều mà mình muốn tìm.

Vậy thì, sau khi có thần thông phải tiếp tục phát triển thiền minh sát để thấy được đạo quả và tinh tấn liên tục cho đến khi đắc A La Hán. Khi chánh niệm và chánh định phát triển tốt đẹp thì trí tuệ nội quán sẽ có đà tiến lên cao và thấu suốt được chân tướng của mọi vật hiện khởi. Đây cũng là một loại thần thông, nhưng chưa phải là mục đích cuối cùng. Cuối cùng, bạn có thể đạt được Tu Đà Hườn, tâm nhập lưu. Đó là sự giác ngộ đầu

tiên. Khi đạt thánh đạo đầu tiên này, bạn đi sâu vào Niết Bàn. Lần đầu nhỏ tận gốc rễ một số phiền não. Khi đạt đạo thì quả đến liền sau đó. Bạn có thể tiếp tục hành thiền để khai triển quả tâm. Khi quả tâm đến, bạn sẽ ở trong tịnh lạc của Niết Bàn. Đạo tâm chỉ đến một lần trong đời, nhưng quả tâm có thể đến nhiều lần. Bạn chỉ cần có tâm cố gắng là có thể trở lại quả tâm bất kỳ lúc nào và bao lâu cũng được.

Tuy nhiên, đối với Đức Phật, thì quả đầu tiên cũng còn quá thấp. Phải hành trì thêm để giác ngộ hoàn toàn, vì chỉ khi giác ngộ hoàn toàn, bạn mới tận diệt hết phiền não. Đây là trường hợp của người thợ rừng thứ năm biết lấy lõi cây đem về.

Sau khi so sánh khúc cây với việc hành thiền, Đức Phật kết luận: "Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở lợi lộc, danh thơm, tiếng tốt v.v... Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở giới luật thanh tịnh. Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở các tầng thiên. Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở việc đắc thần thông. Cốt tủy của giáo pháp Như Lai là giải thoát mọi phiền não, và sự giải thoát này có thể đạt được bất kỳ lúc nào".

Hy vọng các bạn có đủ sức mạnh, năng lực và can đảm, dũng mãnh để đối đầu với mười đạo binh ma, và tận diệt chúng không chút thương tiếc để thành tựu các tuệ minh sát. Cầu mong các bạn đạt được ít nhất quả nhập lưu ngay trong kiếp sống hiện tại này. Cầu

mong các bạn giải thoát hoàn toàn và chấm dứt mọi khổ
đau.

4 Bảy Pháp Trợ Bồ Đề

TRỞ THÀNH MỘT VỊ THÁNH

Không phải nhìn trời mà đăc đạo, cũng không phải đọc sách hay nghiên cứu kinh điển mà thành đạo. Không phải suy nghĩ, không phải mong ước mà sự giác ngộ sẽ bùng vỡ trong tâm bạn. Có những điều kiện cần thiết để đưa đến giác ngộ, tiếng Pāli gọi là *bojjhanga*, hay những yếu tố giác ngộ. Có tất cả bảy yếu tố.

Chữ *bojjhanga* nguyên tứ hai chữ *bodhi*, có nghĩa là giác ngộ hay người giác ngộ, và *anga* là yếu tố, nguyên nhân. Như vậy, *bojjhanga* có nghĩa là nguyên nhân đưa đến sự giác ngộ. Một nghĩa khác của chữ *bojjhanga* căn cứ trên một trong hai nghĩa của gốc chữ Pāli trên. Căn cứ trên gốc chữ *bodhi*, thì *bojjhanga* có nghĩa là sự hiểu biết hay thấy bốn chân lý Tứ Diệu Đế : chân lý của sự khổ và bất toại nguyện, chân lý về nguyên nhân của sự khổ và bất toại nguyện, chân lý về

sự chấm dứt khổ và chân lý về con đường đưa đến sự chấm dứt khổ hay bát chánh đạo. Căn cứ trên gốc chữ *anga*, thì *bojjhanga* có nghĩa là một phần đặc biệt của trí tuệ thấy rõ Tứ Diệu Đế .

Mọi thiên sinh đều hiểu Tứ Diệu Đế ở một mức độ nào đó, nhưng hiểu biết thật sự bốn chân lý này đòi hỏi một thời điểm chuyển biến đặc biệt của tâm, gọi là đạo tâm. Đó là một trong những điểm trí tuệ cao nhất của Thiên Minh Sát bao gồm kinh nghiệm Niết Bàn. Một khi thiên sinh có được kinh nghiệm này thì sẽ hiểu sâu xa Tứ Diệu Đế, và như thế có nghĩa là thiên sinh này đã có bảy pháp trợ bồ đề. Thiên sinh này bấy giờ được gọi là Thánh. Như vậy, bảy pháp trợ bồ đề hay những yếu tố giác ngộ là một phần hay những đặc tính của một vị thánh. Đôi khi bảy yếu tố giác ngộ còn được gọi là *sambojjhanga*. Tiếp đầu ngữ *sam-* có nghĩa là đầy, hoàn hảo, đúng, có sự thật. Tiếp đầu ngữ này chỉ là sự xưng tụng, hay nhấn mạnh, chứ không thêm vào điều gì chủ yếu hay quyết định làm cho nghĩa khác đi.

Bảy pháp trợ bồ đề hay bảy đức tính của một vị thánh nhân là niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỉ, thư thái, định và xả (*sati, dhamma vicaya, viriya, pīti, passaddhi, samādhī, upekkhā*). Bảy yếu tố này có thể tìm thấy trong mọi giai đoạn khi hành thiên minh sát. Nhưng chúng ta có thể nói rằng bảy yếu tố giác ngộ sẽ rất rõ ràng ở vào lúc thiên sinh bắt đầu thấy rõ sự sinh diệt của các hiện tượng.

Làm thế nào để phát triển những yếu tố này? Muốn phát triển những yếu tố này phải hành thiền minh sát. Đức Phật dạy, "Này chư tỳ khưu, nếu Tứ Niệm Xứ được thực hành với nỗ lực, tinh tấn và chuyên cần, chăm chỉ thì bảy pháp trợ bồ đề sẽ tự động phát triển trọn vẹn".

Hành Tứ Niệm Xứ không có nghĩa là nghiên cứu, suy nghĩ, nghe những bài giảng hay bàn luận về Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ hay bốn pháp chánh niệm này cần phải được thực hành bằng cách quán sát chánh niệm một cách trực tiếp theo bốn phương pháp: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

Niệm thân là niệm trên các chuyển biến hay các cảm giác của thân. Niệm thọ là niệm trên các cảm giác khổ thọ, lạc thọ và vô ký thọ. Niệm tâm là chánh niệm trên tâm và tư tưởng. Niệm pháp là chánh niệm trên các đối tượng khác của tâm: thấy, nghe, nếm, v.v...Đức Phật dạy thêm rằng thiền sinh phải kiên trì chánh niệm và thực hành liên tục không gián đoạn. Cách hành thiền của Ngài Mahasi nhằm phát triển trọn vẹn bảy yếu tố giác ngộ và cuối cùng kinh nghiệm thánh đạo tâm theo đúng lời dạy của Đức Phật.

YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ NHỨT: CHÁNH NIỆM

Chánh niệm được dịch từ tiếng Pāli là *Sati*. Tuy nhiên phải hiểu danh từ này với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu theo nghĩa là tâm tiến đến

đối tượng và bao phủ đối tượng toàn diện, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu sót một phần nào. Như vậy *Sati* phải được hiểu là: *sức mạnh quán sát*. Nhưng ở đây, để giản dị ta tiếp tục dùng chữ Chánh Niệm với nghĩa năng động của nó để dịch chữ *sati*. Chúng ta sẽ có một ý niệm rõ ràng hơn khi quán sát ba khía cạnh của chánh niệm: Đặc Tính, Chức Năng và Sự Biểu Lộ. Trong vi diệu pháp đã miêu tả các khía cạnh này như sau:

Không Hời Hợt Bề Mặt

Đặc tính của chánh niệm là không hời hợt bề mặt, có nghĩa là chánh niệm phải xuyên suốt và thâm sâu. Nếu ném một nút chai điển điển xuống dòng nước, nút chai sẽ nhấp nhô và nổi trôi theo dòng nước. Nếu ném xuống nước một hòn đá, hòn đá sẽ chìm xuống đáy dòng. Cũng vậy, chánh niệm sẽ đưa tâm chìm sâu vào đối tượng mà không phon phớt trên bề mặt của nó.

Khi hành thiền, bạn lấy sự chuyển động của bụng làm đề mục theo dõi. Bạn cố gắng tập trung tâm ý dán sát vào đề mục để tâm không trượt khỏi đề mục và chìm sâu vào tiến trình chuyển động của bụng. Khi tâm xuyên suốt tiến trình này, bạn sẽ hiểu được bản chất thực sự của sự căng thẳng, sức ép, chuyển động, v.v...

Giữ Đối Tượng Trong Tâm Quán Sát của Mình

Chức năng của chánh niệm là giữ đối tượng luôn luôn ở trong tâm quán sát của mình. Không quên, cũng không để tâm trượt ra ngoài đối tượng. Khi chánh niệm có mặt thì đối tượng xuất hiện sẽ được ghi nhận không bị quên hay bỏ sót. Muốn tránh sự theo dõi hơi hợt bề mặt và để cho đối tượng được quán sát một cách kỹ càng, chúng ta phải hiểu và thực hành khía cạnh thứ ba của chánh niệm, đó là yếu tố *hiển bày*. Khi Yếu Tố *Hiển Bày* được phát triển sẽ kéo theo hai yếu tố trên, đặc tính và chức năng. Sự *hiển bày* chính của chánh niệm là tâm trực diện với đề mục, mặt đối mặt với đề mục.

Đối Diện với Đề Mục

Giống như bạn đang đi trên đường dài gặp một khách bộ hành đi ngược chiều về hướng bạn. Khi bạn hành thiền, tâm phải đối diện với đề mục một cách như vậy. Chỉ khi bạn đối diện trực tiếp với đề mục thì chánh niệm mới thực sự phát sinh. Người ta bảo khuôn mặt biểu lộ tánh tình. Nếu bạn tin như vậy và bạn muốn xét xem một người nào, bạn phải cẩn thận xem xét kỹ gương mặt của họ, sau đó bạn mới có thể phán đoán về họ. Nếu bạn có thể xem xét gương mặt của họ một cách cẩn thận và không bị các phần khác của cơ thể họ làm bạn phân tâm, thì bạn mới có thể xét đoán một cách chính xác.

Trong khi hành thiền, bạn cũng phải áp dụng phương pháp tương tự - nếu sắc bén hơn thì càng tốt - để

theo dõi đối tượng quán sát. Chỉ khi nào bạn nhìn một cách kỹ càng tinh tế thì bạn mới có thể hiểu được bản chất thực sự của đối tượng.

Khi nhìn khuôn mặt ai lần đầu, bạn chỉ nhìn thoáng qua, nhìn một cách tổng quát. Nếu nhìn kỹ hơn, bạn sẽ thấy rõ những chi tiết như lông mày, mắt, môi, v.v... Cũng vậy, khi theo dõi chuyển động của bụng, lúc đầu, bạn nhìn một cách tổng quát các tiến trình của chúng. Ban đầu bạn chỉ đưa tâm đối diện với sự phồng xẹp. Về sau bạn nhìn kỹ càng hơn, và những chi tiết sẽ tự nó hiển bày mà không cần đến sự cố gắng của bạn. Bạn sẽ ghi nhận những cảm giác khác nhau sinh rồi diệt, như sự căng thẳng, áp lực, nóng lạnh, chuyển động, v.v...

Khi thiền sinh liên tục đối mặt với đề mục, sự tinh tấn của thiền sinh sẽ trở quả. Chánh niệm sẽ trở nên tích cực hơn và gắn chặt hơn vào đối tượng quán sát, không bị bỏ sót, không lãng quên, không lơ là phớt qua. Lúc tâm chánh niệm như thế thì phiền não không thể nào xen vào được. Nếu chánh niệm được duy trì một thời gian dài, thiền sinh sẽ khám phá ra một sự trong sáng kỳ diệu của tâm, bởi vì phiền não đã vắng bóng.

Bảo vệ tâm khỏi bị phiền não tấn công là khía cạnh thứ hai của sự biểu hiện chánh niệm. Khi chánh niệm kiên trì và liên tục tích cực thì trí tuệ sẽ phát sinh, và thiền sinh sẽ thấy rõ bản chất của thân và tâm. Không những thiền sinh thấy được sự sinh diệt của cảm

giác mà còn thấy rõ những đặc tính riêng biệt của vô vàn hiện tượng danh sắc diễn ra bên trong.

Thấy Tứ Diệu Đế

1. Thiền sinh có thể thấy trực tiếp là các hiện tượng danh và sắc, hay thân và tâm, đều đau khổ. Đó là thiền sinh đã thấy được chân lý thứ nhất.

Khi thấy rõ chân lý thứ nhất thì sẽ thấy rõ ba chân lý sau. Điều này được ghi rõ trong kinh điển và chúng ta có thể kiểm chứng qua kinh nghiệm trực tiếp của chúng ta.

2. Bởi vì có chánh niệm vào lúc các hiện tượng danh sắc xảy ra nên trong lúc ấy không có tham ái. Khi tham ái vắng mặt thì chân lý thứ hai sẽ hiển bày. Tham ái là gốc của đau khổ. Khi tham ái vắng bóng thì gốc của đau khổ sẽ tan biến.

3. Chân lý thứ ba là sự chấm dứt đau khổ sẽ được thấy rõ khi si mê và các phiền não khác đều dừng nghỉ và biến mất. Khi chánh niệm hay trí tuệ có mặt, thiền sinh sẽ thấy tất cả sự vật đều xảy ra tạm thời, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

4. Thấy chân lý thứ tư liên quan đến sự phát triển bát chánh đạo. Sự phát triển này xảy ra cùng một lúc ở mỗi thời điểm chánh niệm. (Xem tiếp chương Chiếc Xe Đưa Đến Niết Bàn).

Bởi vậy, trong một phương diện nào đó, chúng ta có thể nói rằng Tứ Diệu Đế được thấy rõ khi chánh niệm và trí tuệ có mặt. Điều này đưa chúng ta trở về với hai định nghĩa trên của bảy pháp trợ bồ đề. Chánh niệm là một phần của tâm chứa đựng trí tuệ quán thấu chân tướng của sự vật. Nó là một phần của trí tuệ giác ngộ. Nó có mặt trong tâm của người hiểu rõ Tứ Diệu Đế. Thế nên nó được gọi là yếu tố của giác ngộ, một giác chi.

Chánh Niệm Là Nguyên Nhân của Chánh Niệm

Nguyên nhân đầu tiên của chánh niệm không gì khác hơn là sự chánh niệm. Có hai loại chánh niệm: Chánh niệm của người mới hành thiền thì yếu, và chánh niệm của người có nhiều kinh nghiệm hành thiền thì mạnh mẽ hơn. Chính sự chánh niệm mạnh mẽ này giúp đạo quả phát sinh. Thật vậy, phát triển chánh niệm là tạo nên một cái trón, giây phút chánh niệm đầu tiên tạo nên giây phút chánh niệm tiếp theo.

Bốn Yếu Tố Để Phát Triển Chánh Niệm

Chú giải đề cập đến bốn yếu tố giúp cho chánh niệm phát triển và trở nên mạnh mẽ cho đến khi nó xứng đáng được mang danh hiệu là trợ bồ đề.

1. Chánh Niệm và Giác Tỉnh

Chữ giác tỉnh ở đây có nghĩa là chính xác, trọn vẹn, dùng mọi năng lực của tâm để quán sát. Bạn phải

áp dụng chánh niệm và giác tỉnh (ghi nhớ và biết mình) trong khi theo dõi ghi nhận đề mục chính là sự chuyển động của bụng và các đề mục khác như đau nhức, nghe, suy nghĩ v.v... Trong khi đi, đứng hay làm các tác động khác như co duỗi tay, ngẩng đầu, cúi đầu, quay trước, quay sau...bạn cũng phải áp dụng chánh niệm và giác tỉnh.

2. Tránh Người Không Chánh Niệm

Nếu bạn để hết tâm vào việc thực hành chánh niệm, nhưng có người không chánh niệm đến nói chuyện quấy rầy bạn. Thử nghĩ xem, sự chánh niệm của bạn sẽ bị tan biến mau lẹ đến chừng nào.

3. Thân Cận Người Chánh Niệm

Người chánh niệm sẽ giúp bạn có sự khích lệ lớn lao. Thân cận với họ, trong một hoàn cảnh có thể giữ được chánh niệm, sẽ giúp bạn phát triển và đào sâu chánh niệm.

4. Hướng Tâm Vào Sự Chánh Niệm

Hướng tâm vào sự chánh niệm có nghĩa là đặt chánh niệm lên hàng đầu, ưu tiên cho chánh niệm, luôn luôn nhắc nhở tâm trở về với chánh niệm trong mọi lúc. Điều này rất quan trọng, tạo nên thói quen không lơ là đãng trí hay quên. Bạn nên cố gắng chánh niệm càng nhiều càng tốt. Tránh mọi hoạt động không đưa đến chánh niệm sâu xa.

Là một thiền sinh, bạn chỉ có một việc để làm, đó là luôn luôn chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Trong một khoá thiền tích cực, bạn phải xếp qua một bên mọi tương quan với xã hội bên ngoài. Không viết hay đọc, ngay cả đọc kinh điển. Lúc ăn nên thận trọng không rơi vào những thói quen thất niệm trước đây. Hãy xét xem thử thời gian, địa điểm và số lượng thực phẩm bạn ăn có thích nghi cho việc chánh niệm không. Nếu không thì hãy điều chỉnh.

YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ HAI: TRẠCH PHÁP

Tâm ta đầy mê mờ tăm tối bao phủ, nhưng khi trí tuệ sinh khởi thì ánh sáng đến. Mê mờ và tăm tối biến mất. Ánh sáng làm hiển lộ các hiện tượng danh sắc, giúp tâm có thể thấy chúng một cách rõ ràng. Cũng như khi đi vào phòng tối nếu có được một cây đèn bấm, thì ta sẽ thấy được những gì trong phòng.

Trạch pháp trong Thiền Minh Sát không có nghĩa là tìm tòi, nghiên cứu, hay suy nghĩ thẩm định, tuyển lựa, v.v..., mà có nghĩa là trực giác, một sự nhận biết bằng trí tuệ để phân biệt mọi đặc tính của các hiện tượng. Chữ trạch pháp được dịch từ danh từ Pāli *vicaya* còn có nghĩa là trí tuệ thấu triệt và sáng suốt. Khi *vicaya* có mặt thì trạch pháp và trí tuệ cùng hiện khởi.

Trạch pháp là thấy các pháp; ở đây là thấy các hiện tượng của thân và tâm, thấy luật điều hành các hiện tượng đó, thấy những đặc tính riêng, cũng như những đặc tính chung của các đối tượng. (Đặc tính riêng của

sắc là tứ đại, đặc tính của đất, nước, gió, lửa. Đặc tính riêng của danh là nhận biết. Đặc tánh chung của danh và sắc là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, hay không có bản chất.) Đây là hai đặc tính mà thiền sinh phải kinh nghiệm trong khi hành thiền.

Thấy Rõ Bản Chất Các Pháp

Tính chất của trạch pháp là khả năng hiểu biết phát sinh từ sự thấy rõ bản chất thực sự của các pháp mà không qua sự suy nghĩ.

Loại Trừ Đen Tối

Trạch pháp có công năng loại trừ hắc ám. Khi *vicaya* có mặt, chánh niệm được thấp sáng, đề mục quán sát được thấy rõ, tâm có thể nhận thức được những đặc tính và suốt thấu được bản chất của đối tượng.

Ở một mức độ cao hơn, trí tuệ có công năng loại trừ mọi bóng tối che lấp, giúp tâm xuyên suốt Niết Bàn.

Vậy trạch pháp là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Khi trạch pháp yếu đuối hay vắng mặt thì ta sẽ gặp khó khăn.

Phá Tan Bối Rối Phân Vân

Khi bước chân vào một căn phòng tối tăm, bạn sẽ thấy bối rối, phân vân. Bạn có thể tự nghĩ: "Coi chừng lại đạp lên vật gì. Lò dò như vậy, không khéo lại giập

ống quyển, va đầu vào tường như chơi". Tâm ta bối rối hỗn loạn vì không biết trong phòng có vật gì và chúng nằm ở đâu. Cũng vậy, khi trạch pháp có mặt thì tâm ta không ở trong tình trạng bối rối hoang mang, đầy do dự và hoài nghi: "Có người hay không có người? Có tự ngã hay không có tự ngã? Ta là một cá thể hay không phải là một cá thể? Có linh hồn hay không có linh hồn? Có tinh thần hay không có tinh thần?".

Bạn cũng có thể có những nghi ngờ như vậy. Có thể bạn nghi ngờ về vô thường, khổ và vô ngã: "Bạn có chắc rằng mọi vật đều vô thường không? Có thể có vài thứ không hoàn toàn khổ như những thứ khác. Có thể có một cái ta mà ta chưa tìm ra cũng không chừng". Bạn có thể nghĩ rằng Niết Bàn chẳng qua là một chuyện thần tiên mà thiên sư tưởng tượng ra chứ không có thật.

Sự biểu hiện của trạch pháp là xóa tan mọi bối rối hoang mang. Khi trạch pháp có mặt thì mọi vật đều sáng sủa, và tâm có thể thấy rõ ràng những gì đang có mặt. Khi thấy rõ bản chất của các hiện tượng tâm vật lý, bạn sẽ không còn lo lắng phải va vào tường. Vô thường, khổ não, vô ngã sẽ được bạn thấy một cách rõ ràng. Cuối cùng bạn sẽ chứng ngộ Niết Bàn và không còn chút hoài nghi nào nữa.

Chân Đế

Trạch pháp làm biểu lộ các đặc tướng của chân đế hay sự thật tuyệt đối (*paramattha*), nghĩa là hiểu biết đối tượng một cách trực tiếp không qua tục đế hay khái

niệm. Có ba loại chân đế: hiện tượng vật chất, hiện tượng tâm, và Niết Bàn.

Hiện tượng vật chất bao gồm bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa. Mỗi yếu tố có những đặc tính riêng biệt và sẵn có trong đó. Chúng ta trực nhận được những yếu tố này ngay chính trong thân thể của chúng ta.

Yếu tố đất, hay địa đại, mang đặc tính cứng. Yếu tố nước, hay thủy đại, mang đặc tính lỏng, hay dính hút. Yếu tố lửa, hay hỏa đại, là nhiệt độ nóng, lạnh. Yếu tố gió, hay phong đại, là sự kéo, căng, cơ động, hay di chuyển.

Hiện tượng tâm cũng có những đặc tính riêng. Chẳng hạn tâm hay thức có đặc tính nhận biết đối tượng và các tâm sở mang những đặc tính khác, chẳng hạn tâm sở xúc có đặc tính xúc chạm, tâm sở thọ có đặc tính vui buồn...

Bây giờ hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng. Khi bạn chú tâm chánh niệm vào chuyển động, bạn sẽ thấy những cảm giác bên trong như là căng thẳng, kéo, dãn, sức ép, chuyển động, đó là những biểu hiện của yếu tố *gió*. Bạn cũng có thể thấy lạnh hay nóng, đó là yếu tố *lửa*. Bạn có thể thấy cứng hay mềm đó là yếu tố *đất*. Bạn có thể thấy lỏng hay dính hút đó là *nước*. Những cảm giác này là đối tượng của tâm. Chúng là các pháp mà bạn quán sát. Nếu bạn nhận biết một cách trực tiếp và bạn chánh niệm cảm giác một cách đặc biệt thì bạn có thể nói rằng trạch pháp đang có mặt trong bạn.

Trạch pháp cũng có thể nhận biết được những khía cạnh khác của pháp. Khi bạn nhận biết được chuyển động phòng xep, bạn có thể ngẫu nhiên ghi nhận rằng có hai hiện tượng khác nhau đang xảy ra. Một bên là hiện tượng vật chất, cảm giác căng cứng và chuyển động. Một bên là sự ý thức, đó là tâm ghi nhận, nhận biết đề mục. Đó là sự hiểu biết, xuyên thấu vào bản chất của sự vật.

Khi bạn tiếp tục hành thiền, một loại trí tuệ khác sẽ hiện khởi. Bạn sẽ thấy rằng tất cả các pháp đều mang đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Yếu tố trạch pháp sẽ giúp bạn nhìn thấy bản chất của thế gian qua các đối tượng thân và tâm. Khi trí tuệ nhận biết vô thường, bất toại nguyện và vô ngã chín muồi thì bạn sẽ có đủ khả năng để chứng nghiệm Niết Bàn. Trong trường hợp này, trạch pháp cũng còn nghĩa là thấy rõ Niết Bàn.

Niết Bàn có đặc tính xuất thế, khác hẳn các đặc tính và hiện tượng thông thường. Vì vậy, không thể dùng ngôn ngữ thế tục để diễn đạt. Tuy nhiên, có thể hiểu Niết Bàn là thường, vĩnh viễn, không đau khổ, an lạc và hạnh phúc. Giống như các đối tượng khác, Niết Bàn được gọi là vô ngã, nhưng bản chất vô ngã của Niết Bàn khác hẳn với vô ngã của các hiện tượng thông thường, vì vô ngã của Niết Bàn không có đau khổ và vô thường, mà chỉ có an lạc và trường cửu.

Khi tâm xuyên thấu Niết Bàn, nhờ trạch pháp, ta sẽ thấy các đặc tính của Niết Bàn một cách rõ ràng.

Trạch pháp hiểu rõ bằng trí tuệ các pháp đã đưa chúng ta đến Niết Bàn, và bây giờ, cho chúng ta thấy Niết Bàn một cách rõ ràng.

Trí Tuệ Tự Phát Là Nguyên Nhân của Trạch Pháp

Theo Đức Phật, chỉ có một nguyên nhân duy nhất giúp phát sinh trạch pháp, đó là trí tuệ tự phát, sự hiểu biết trực tiếp. Muốn có được trí tuệ này, bạn phải tích cực chánh niệm. Bạn phải ý thức một cách thông suốt bằng chánh niệm những gì đang xảy ra, rồi tâm sẽ có trí tuệ để thấu suốt bản chất của các hiện tượng. Sự hoàn thành này đòi hỏi phải có sự chú tâm sáng suốt, sự chú tâm thích hợp. Khi tâm hướng về đối tượng một cách chánh niệm, bạn sẽ có trí tuệ đầu tiên, hay tri kiến trực tiếp. Khi yếu tố trạch pháp phát sinh, thì trí tuệ sẽ đương nhiên và tuần tự nổi chân theo như một học sinh tuần tự học bậc tiểu học, trung học, rồi lên đại học và cuối cùng, tốt nghiệp.

Bảy Cách Khác Để Phát Triển Trạch Pháp

Chú giải có nói lên bảy cách để giúp cho trạch pháp phát triển.

1. Đặt Câu Hỏi

Đó là đặt câu hỏi liên quan đến giáo pháp và việc hành thiền. Điều này có nghĩa là tìm một người hiểu biết giáo pháp để nói chuyện và học hỏi. Những người Tây phương rất dễ dàng hoàn tất điều kiện đòi hỏi đầu

tiên này. Đây là một đức tính tốt giúp cho trí tuệ phát triển.

2. *Sạch Sẽ*

Sạch sẽ ở đây là sạch sẽ bên trong và sạch sẽ bên ngoài, tức là sạch sẽ chính cơ thể mình và những gì quanh mình. Sạch sẽ bên trong, hay sạch sẽ thân, là phải năng tắm rửa, đầu tóc gọn gàng, móng tay móng chân cắt ngắn và đừng để bị bõn uất. Sạch sẽ bên ngoài là ăn mặc sạch sẽ, gọn gàng; phòng ốc thứ tự, gọn gàng và sạch sẽ. Điều này giúp cho tâm trong sáng. Khi mắt nhìn thấy bụi bặm và sự hỗn loạn thiếu ngăn nắp, thì sự bối rối hỗn loạn cũng phát sanh theo. Nhưng khi mọi điều kiện và hoàn cảnh chung quanh đều gọn gàng, tươm tất, thì tâm sẽ trong sáng. Một tâm trong sáng là điều kiện lý tưởng cho việc phát triển trí tuệ.

3. *Quân Bình Tâm*

Quân bình ngũ căn đã được đề cập ở phần trước. Tín, tấn, niệm, định, huệ phải được phát triển hài hoà. Tín quân bình với huệ, tinh tấn quân bình với định. Việc hành thiền tùy thuộc vào sự quân bình các lực hỗ tương này.

Nếu đức tin mạnh hơn trí tuệ thì sẽ thành cả tin. Bất cứ cái gì cũng tin được, hoặc sẽ bị lôi cuốn bởi những tư tưởng quá sùng tín, quá mộ đạo. Đức tin rất cần thiết nhưng phải biết quân bình với trí tuệ. Nếu không thì đức tin sẽ trở thành một trở ngại.

Mặt khác, nếu trí tuệ hay sự thông thái quá trội sẽ khiến tâm vọng động, suy nghĩ, đánh giá. Nhiều lúc sẽ đưa đến hậu quả là thiên sinh sẽ tự lừa dối mình bằng nhiều cách.

Nếu tinh tấn quá trội, thiên sinh sẽ quá thích thú và hăng say thực hành. Khi quá hăng say thì tâm sẽ giao động bất an, không thể an trụ trên đề mục quán sát. Khi tâm trượt khỏi đề mục, vọng động tán loạn sẽ gây ra nhiều sự khó chịu.

Nếu định nhiều quá lại có thể dẫn đến làm biếng và đã dượt buồn ngủ. Khi tâm trở nên tĩnh lặng và dường như dễ dàng an trụ trên đề mục không rời thì thiên sinh bắt đầu muốn nghỉ ngơi và buông lỏng; lúc đó đã dượt buồn ngủ sẽ sớm bước chân vào.

Quân bình ngũ lực là một điều quan trọng thiết yếu mà thiên sư phải biết thấu đáo để hướng dẫn thiên sinh. Phương pháp căn bản nhất để quân bình và tái lập lại sự quân bình là tăng cường sức mạnh cho những lực còn lại, đó là chánh niệm.

4 & 5. Tránh Người Thiếu Trí, Thân Cận Bạc Thiện Trí

Yếu tố thứ tư và năm hỗ trợ cho trạch pháp giác chi là tránh xa người thiếu trí và thân cận bậc thiện trí. Thế nào là một bậc thiện trí? Thiện trí thức có thể là người học hỏi và thông hiểu kinh điển, cũng có thể là người có tâm trí sáng suốt, hiểu điều phải lẽ trái. Nếu thân cận với những người này, sự hiểu biết về lý thuyết

của bạn sẽ gia tăng, và bạn sẽ có thể vun bồi cho mình một thái độ tri thức tốt đẹp. Nhưng có một loại thiện trí thức khác có thể đem lại sự hiểu biết và thông thái cho bạn ngoài phạm vi sách vở, đó là người ít nhất đã đạt được tuệ sinh diệt trong thiền minh sát. Đó là tuệ thấy được sự sinh diệt của mọi hiện tượng giới. Một người chưa đạt được tuệ này không thể dạy thiền cho người khác được, bởi vì khi thân cận với họ, thiền sinh không thể được khích lệ để phát sanh trạch pháp giác chi.

6. Suy Tư Đến Những Chân Lý Thâm Sâu

Điều hướng dẫn này, mới nghe, dường như đi ngược hẳn với phương pháp hành thiền, vì hành thiền là quán sát các hiện tượng danh sắc không qua suy nghĩ hay lý luận. Điều căn bản của sự suy tư ở đây là suy tư đến bản chất của các hiện tượng thân tâm dưới ánh sáng của minh sát như: ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), suy tư về các yếu tố và đặc tính của ngũ uẩn dưới khía cạnh phi nhân tính của chúng, nghĩa là chỉ có ngũ uẩn mà không có người, có ta trong đó.

7. Phải Hoàn Toàn Chú Tâm Vào Việc Phát Triển Trạch Pháp.

Yếu tố hỗ trợ quan trọng cuối cùng làm phát sanh trạch pháp là hoàn toàn dẫn thân vào việc phát triển trạch pháp giác chi. Luôn luôn đem hết tâm trí mình vào việc phát triển trạch pháp và trí tuệ trực tiếp. Nhớ một điều là chẳng cần phải lý luận hay dùng trí thông minh của mình để chia chẻ hay phân tích kinh

nghiệm của mình. Chỉ cần chăm chỉ hành thiền để gạt hái kinh nghiệm mới mẻ của thân và tâm.

YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ BA: DŨNG CẢM TINH TẤN

Tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục hướng tâm vào đối tượng quán sát. Tinh tấn, hay *virīya*, được định nghĩa là *virāṇam bhāvo*, "đặc tính của người hùng". Điều này giúp ta hiểu được ý vị và đặc tính của việc hành thiền của chúng ta, hàm ý rằng, ta phải dũng cảm và tinh tấn trong khi hành thiền.

Người chăm chỉ và chịu khó sẽ có khả năng làm được những việc kỳ diệu. Người dũng cảm tinh tấn sẽ dần bước vào khó khăn với tinh thần vô úy. Chú giải cho rằng đặc tính của tinh tấn là sự kiên trì chịu đựng khi đương đầu với khổ đau và khó khăn. Tinh tấn là khả năng để thấy kết quả không ngại gian nguy, không sợ khó khăn.

Thiền sinh phải kiên nhẫn chấp nhận những khó khăn xảy đến ngay lúc bắt đầu hành thiền. Khi đến trường thiền, bạn để lại sau lưng mọi lạc thú quen thuộc, mọi sở thích thường ngày. Bạn phải ngủ ít lại và nằm trên một tấm đệm khiêm nhường trong một cái cốc nhỏ hẹp. Lúc thức dậy, bạn phải tập ngồi xếp bằng bất động nhiều giờ trong ngày. Một điều khó khăn cực kỳ đối với bạn, là trong lúc hành thiền phải đương đầu với một con tâm bất mãn, vọng động, không chịu ở yên trên đề mục

mà chỉ muốn đi lang bạt mọi nơi, nhất là hay hướng về những gì tốt đẹp, ưa thích tại nhà mình.

Mỗi khi bạn bắt tay vào việc hành thiền, thì dường như lúc ấy bạn cảm thấy cơ thể mình căng thẳng khó chịu hay bị cơn đau hoành hành. Bạn cố gắng ngồi xếp bằng cho được một tiếng trong tĩnh lặng, nhưng mới ngồi được chừng mười lăm phút, một cơn muỗi đến quấy rầy bạn, cổ bạn bị cứng, chân bạn bị tê, bạn bắt đầu muốn nổi quạu. Bạn muốn sống một đời sống tiện nghi sung túc, cơ thể bạn được nuông chiều, tặng tiu và đối xử dễ dãi. Bạn luôn luôn thay đổi tư thế mỗi khi cảm thấy một chút khó chịu nhỏ xíu phát sinh. Bây giờ, than ôi, cơ thể phải chịu muôn vàn đau khổ. Bạn bị hành hạ đủ điều, và vì cơ thể đau khổ nên khiến bạn đau khổ theo.

Cảm giác khó chịu có sức mạnh và khả năng kỳ lạ làm cho tâm bạn mệt mỏi và tàn tạ. Ý muốn đầu hàng luôn luôn cám dỗ bạn. Tâm bạn suy nghĩ mông lung: "Ta chỉ cần trở chân một chút thì sẽ được định tâm ngay". Thế là chẳng bao lâu bạn chịu đầu hàng.

Kiên Nhẫn Chịu Đựng

Bạn cần phải dùng cảm tinh tấn, sẵn sàng đương đầu với mọi khó khăn. Nếu bạn gia tăng tinh tấn, tâm bạn sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng với đau nhức, khó chịu, mỏi mệt một cách kiên nhẫn và can đảm. Tinh tấn có khả năng làm cho tâm tươi mát và giữ tâm mạnh mẽ, đầu cho có gặp những hoàn cảnh khó khăn.

Có hai cách để gia tăng năng lực. Một là tự khích lệ mình. Hai là nhờ một người bạn hay một vị thầy giúp đỡ. Chỉ cần thêm một ít năng lực là tâm bạn sẽ trở nên mạnh mẽ.

Hỗ Trợ Cho Tâm Mệt Mỏi

Các nhà chú giải nói rằng, tinh tấn có chức năng hỗ trợ. Nó nâng đỡ tâm khi tâm lụn bại vì sự đau nhức. Giống như những cây cột nhà to lớn nâng đỡ khiến cho căn nhà được vững chãi trong gió mưa bão táp, sự dũng mãnh tinh tấn giúp cho thiền sinh tiếp tục hành thiền với một tinh thần hăng say và tươi mát, vượt qua mọi sự đau nhức khó khăn. Bạn sẽ tự mình kinh nghiệm lợi ích lớn lao của tâm dũng cảm tinh tấn này.

Thiền sinh bị đau khổ vì bệnh kinh niên có thể gặp một vài khó khăn trong lúc hành thiền. Phải đương đầu với sự đau nhiều lần khiến năng lực của cơ thể và tâm trí suy mòn, uể oải và chán nản. Bởi thế, chúng ta không ngạc nhiên khi thấy những thiền sinh đau yếu vào trình pháp với tâm trạng thất vọng, chán nản. Thiền sinh cảm thấy mình chẳng tiến bộ và cứ gặp chướng ngại mãi. Mọi cố gắng đều như vô vọng. Thế rồi một số tư tưởng yếu đuối đến với họ. Họ muốn chịu thua; họ muốn bỏ khoá thiền hay ngưng hành thiền một thời gian. Đôi lúc, qua một vài lời khuyến khích, tôi có thể giải quyết được tình trạng khó khăn này của thiền sinh để giúp họ tự tin và tiếp tục hành thiền, và độ một vài ngày sau, họ trở lại trạng thái bình thường và hăng say hành thiền như trước.

Điều quan trọng trong lúc hành thiền là có được sự khuyến khích hay khích lệ. Sự khuyến khích và khích lệ này không phải chỉ thuần là sự tự khích lệ, tự khuyến khích, mà còn phải có sự hỗ trợ của một người bạn đạo hay một vị thầy. Những người này sẽ khích lệ bạn tiến bước khi bạn bị chùn bước, sẽ nâng đỡ bạn khi bạn vấp ngã.

Tâm Dũng Cảm: Câu Chuyện Tỳ Khưu Ni Cittā

Tinh tấn được biểu hiện qua lòng dũng cảm kiên trì. Câu chuyện của vị tỳ khưu ni Cittā sau đây biểu lộ cho thấy những đức tánh này.

Nhận thức được nỗi khổ của cuộc đời, thấy rõ thân tâm là nơi chất chứa biết bao nhiêu phiền lụy, nên Cittā rời bỏ đời sống thế tục, khoác áo nhà tu với mục đích thoát khỏi đau khổ. Bất hạnh thay, tỳ khưu ni Cittā bị bệnh kinh niên, và bệnh này đến từng cơn không thể tiên liệu trước được. Có ngày Cittā đang thấy khoẻ mạnh bỗng nhiên ngã bệnh. Cittā là một người có tâm kiên định. Cô muốn giải thoát, và quyết tâm đạt cho bằng được, không ai có thể ngăn cản ý chí của cô.

Những lúc cô mạnh khỏe, cô tích cực hành thiền đã đành, nhưng những khi bệnh hoành hành, cô vẫn tiếp tục, mặc dầu không thể tích cực như những lúc khoẻ mạnh. Đôi khi việc hành thiền của cô tiến triển đều đặn, bỗng nhiên cơn đau kéo đến, thế là cô phải bị thụt lùi.

Chị của tỳ khưu ni Cittā lo lắng, sợ Cittā hành thiền quá sức, khuyên cô nên lưu tâm đến sức khỏe và giảm bớt việc hành thiền, nhưng tỳ khưu ni Cittā vẫn kiên trì tinh tấn hành thiền ngày này qua ngày nọ, năm này qua năm khác không thối chuyển. Lúc tỳ khưu ni già hơn, cô phải chống gậy để đi kinh hành, thân thể cô ốm yếu chỉ còn da bọc xương, nhưng tâm cô ta thật hùng mạnh.

Một ngày nọ tỳ khưu ni Cittā quyết định vượt qua mọi chướng ngại do bệnh tật và tuổi già gây ra. Cô tự nhủ: "*Hôm nay ta phải tận lực cố gắng, chẳng cần quan tâm gì đến cơ thể của ta nữa. Hôm nay, hoặc là ta chết, hay phiền não sẽ bị tận diệt*".

Tỳ khưu ni Cittā bắt đầu chống gậy leo lên đồi. Cô rất chánh niệm. Từng bước từng bước, cô đi trong chánh niệm. Vừa già vừa ốm yếu, nhiều lần cô té ngã và phải bò, nhưng cô vẫn kiên trì không thối chuyển. Cô hoàn toàn giao phó thân mạng mình cho giáo pháp. Mỗi bước cô đi, mỗi tấc cô bò lên đỉnh đồi đều được làm trong chánh niệm. Khi cô leo đến đỉnh đồi, cô bị mệt nhoài, nhưng tâm chánh niệm của cô vẫn không bị phá vỡ.

Cittā lập đi lập lại nhiều lần quyết định của mình: "*Hoặc là ta chết, hay là phiền não sẽ bị tiêu diệt*". Cô hành thiền thật tích cực. Có bao nhiêu sức lực, cô đều dồn vào việc hành thiền, và ngay trong ngày đó, tỳ khưu ni Cittā đã đạt được mục đích của mình. Tràn đầy hỉ lạc, tỳ khưu ni Cittā xuống đồi không cần chống gậy

với một tâm sáng suốt minh mẫn. Bây giờ Cittā khác hẳn lúc cô bò lên đồi. Cô trở nên tươi tắn, khỏe mạnh và an lạc, tự tại.

Các vị tỳ khu ni khác đều lấy làm ngạc nhiên trước sự biến đổi kỳ diệu của cô. Họ hỏi lý do. Sau khi được Cittā thuật lại mọi chuyện, họ lấy làm kính phục vô cùng.

Đức Phật dạy: *"Dầu chỉ sống trong một ngày mà tích cực hành thiền còn hơn sống trăm năm mà thiếu nỗ lực"*. Trong công việc làm ăn cũng như trong chánh trị xã hội và giáo dục, chúng ta thường thấy các vị lãnh đạo đều là những người tích cực làm việc. Tích cực hăng say sẽ giúp chúng ta thành công trong mọi lãnh vực. Đó là điều hiển nhiên trong thực tế. Trong việc hành thiền cũng vậy. Nỗ lực tinh tấn là điều kiện tối thiết yếu. Bạn phải chánh niệm liên tục và duy trì chánh niệm trong từng phút giây không để gián đoạn. Trong dưng cảm tinh tấn không có chỗ cho lười biếng giải đãi.

Sức Nóng Làm Bốc Hơi Phiền Não

Đức Phật gọi tinh tấn là một sức nóng, *ātāpa*. Khi tràn đầy sự tinh tấn, tâm trở nên nóng. Sức nóng của tâm có khả năng làm phiền não khô héo. Chúng ta có thể so sánh phiền não với sự ẩm ướt. Một tâm thiếu năng lực sẽ trở thành ẩm ướt và nặng nề bởi phiền não. Với chánh niệm mạnh mẽ, tâm sẽ làm cho phiền não bốc hơi trước khi phiền não đọng đến nó. Như vậy, khi tâm tràn đầy năng lực tinh tấn thì phiền não sẽ không thể

đụng đến nó, và cũng không thể đến gần nó. Bất thiện pháp không thể tấn công nó được.

Nếu nói về phân tử lượng, thì sức nóng xuất hiện dưới hình thức gia tăng rung động, hay là giao động. Một thỏi sắt nóng đỏ thực sự đang rung động với một tốc độ hết sức nhanh chóng và trở nên mềm dẻo thích ứng. Trong việc hành thiền cũng vậy. Khi tinh tấn mạnh mẽ, sự rung động trong tâm gia tăng biểu hiện qua sự mềm dẻo dễ uốn nắn. Tâm đầy năng lực nhảy từ đề mục này sang đề mục khác một cách dễ dàng mau lẹ. Tâm vừa mới xúc chạm đã nung nóng đối tượng lên làm cho đối tượng rung động, mềm dẻo, khiến ta mất hẳn ảo tưởng về vật cô đọng và đứng yên. Do đó, ta thấy rõ được sự tan biến của đối tượng.

Đôi lúc việc hành thiền đang trên đà tiến triển tốt đẹp, tinh tấn tự động làm việc như thỏi sắt đã được nung đỏ, được lấy ra khỏi lửa, nhưng vẫn còn giữ được sức nóng trong một thời gian. Khi phiền não cao bay xa chạy thì tâm sẽ trong sáng thanh tịnh và sắc bén. Khi tâm trong sáng, thanh tịnh và sắc bén sẽ ý thức và ghi nhận được chi tiết của các hiện tượng phát sanh một cách dễ dàng. Năng lực chánh niệm này giúp tâm thấu suốt sâu xa đề mục quán sát và trụ tại đó mà không bị tán loạn hay phân tán đi nơi khác. Khi chánh niệm và chánh định được thiết lập thì trí tuệ phát sinh.

Với sự tinh tấn kiên trì, các yếu tố tốt đẹp của chánh niệm, chánh định và trí tuệ phát sinh và trở nên mạnh mẽ kéo theo những điều tốt đẹp khác, những trạng

thái an lạc hạnh phúc. Tâm trong sáng sắc bén và bắt đầu đi sâu hơn vào bản chất của sự vật.

Tai Hại Của Sự Làm Biếng Và Niềm Vui Của Giải Thoát

Nếu không kiên trì tinh tấn, thì đã dười buồn ngủ và lười biếng sẽ tấn công bạn; sự chú tâm sẽ trở nên cùn lụt, và bị độc hại lên vào. Bởi vì thiếu hay mất sự chú tâm nên bạn chẳng còn quan tâm đến việc bạn đang còn ở trong trạng thái thiện hảo hay xấu xa. Bạn có thể nghĩ rằng việc hành thiền của bạn đang tự động trôi chảy đều đặn mà chẳng cần đến sự cố gắng của bạn. Đây là một loại lười biếng, thiếu dũng cảm có thể lôi bạn xuống dốc và tàn phá hủy diệt bạn. Tâm bạn sẽ trở nên ẩm ướt, sưng nước và nặng nề, đầy tiêu cực, bất thiện, như một tấm chăn bị rêu mốc vì bị vắt ngoài mưa gió.

Thông thường, phiền não có thể kéo bạn vào trong đục lặc ngũ trần, đặc biệt là vào trong tham ái. Người thiếu dũng cảm tinh tấn sẽ dễ bị tham ái lên vào và dần dần bị chìm đắm vào trong đục lặc ngũ trần. Nếu tinh tấn được bơm vào, thì tâm sẽ vượt ra khỏi tình trạng độc hại này. Khi tâm đã được tinh tấn làm cho sung mãn sẽ trở nên nhẹ nhàng, thư thái, tron tru, giống như một hỏa tiễn đã vượt ra ngoài sức hút của quả đất, tiến vào không gian vô trọng lực.

Khi tâm thoát khỏi sự trì đọng nặng nề của ái dục và của sân hận thì sẽ an lạc tĩnh lặng và tràn đầy các hạnh phúc khác. Những loại an lạc tịch tịnh êm dịu này

chỉ có thể đạt được qua sức nóng của lửa tinh tấn do chính bạn tạo nên.

Lúc bấy giờ bạn sẽ tự mình cảm nhận tự do giải thoát. Có thể một ngày nào đó, trong khi bạn đang hành thiền, mùi thơm của bánh vừa mới chín lọt vào mũi bạn. Nếu bạn đang chánh niệm tỉnh thức hay ghi nhớ biết mình thì bạn sẽ ghi nhận hay niệm đầy chỉ là mùi, chỉ là hương trần, chỉ là một đề mục để hành thiền mà không bị ảnh hưởng bởi hương vị thơm tho này. Dầu bạn biết rằng đó là hương thơm, nhưng bạn không bị dính mắc vào hương này. Bạn sẽ không bỏ thiền, đứng dậy để tìm hiểu xem hương đã đến từ đâu, và ai đang nấu bánh, v.v...

Cũng vậy, khi bạn đang chánh niệm tỉnh thức thì một đối tượng không hài lòng đến với bạn, tâm sân hận cũng sẽ không phát sinh, và sự lầm lạc hay si mê cũng sẽ vắng mặt. Khi bạn thấy rõ ràng bản chất của thân và tâm thì những yếu tố bất thiện sẽ không điều khiển hay kiểm soát bạn được.

Thực phẩm cũng là một vấn đề thật khó khăn đối với thiền sinh, nhất là khi thiền sinh đang tham dự một khóa thiền. Không còn bị tham luyến vào thức ăn nữa, nhưng thiền sinh lại bị một trở ngại mới, và trở ngại lớn lao này đè nặng tâm mình, đó là sự chán ghét thực phẩm. Khi thiền sinh thật sự chánh niệm, thiền sinh sẽ thật sự kinh ngạc khi khám phá ra rằng thực phẩm không còn hương vị gì đối với mình nữa. Bởi vì việc hành thiền tiến triển thâm sâu nên thiền sinh bắt đầu

thấy thực phẩm thật ghê tởm. Thiền sinh chỉ ăn vài miếng là không muốn ăn nữa. Nhiều thiền sinh, khi kinh nghiệm được sự hỉ lạc mạnh mẽ, sự hỉ lạc này trở thành thức ăn cho tâm họ, khiến họ hoàn toàn mất hẳn thích thú trong việc ăn uống. Những loại thiền sinh trên nên chế ngự phản ứng này bằng cách ăn uống cho đủ thực phẩm để duy trì năng lực của mình. Khi cơ thể thiếu chất dinh dưỡng thì sức mạnh và năng lực sẽ bị mất, và cuối cùng việc hành thiền sẽ bị sụp đổ tàn lụi.

Nhiều người mơ ước gặt hái nhiều lợi ích từ sự tinh tấn, nhưng nếu họ không chịu tận lực cố gắng, thì sẽ bị nhận chìm vào trong chán nản tuyệt vọng. Tiếng Pāli chỉ hạng người này là *kusita*. Trong xã hội, nếu một người không chịu làm việc để tự nuôi sống bản thân và giúp đỡ gia đình sẽ bị người khác chê bai khinh rẻ. Họ sẽ bị chê là kẻ lười biếng hay bị gán vào những danh từ xấu xa khác. Chữ *kusita* đặc biệt để chỉ những ai bị người khác nhục mạ hay phỉ báng.

Trong việc hành thiền cũng vậy. Vào lúc cần nhiều tinh tấn, thiền sinh lại không thể gom tinh tấn để đương đầu với những khó khăn, mà thu mình, rụt cổ, nhát gan, trốn chạy, thì đó là loại thiền sinh thiếu can đảm, thiếu dũng lược.

Một người lười biếng sống trong lửa than khô sở, không những họ không được người khác kính mến, mà còn bị phiền não dễ dàng tấn công. Phiền não chờ đợi lúc tinh tấn yếu kém để tấn công. Thế là tâm bị ba loại phiền não xâm nhập, đó là dục tưởng, sân tưởng và

hại tướng. Tư tưởng tham dục, tư tưởng sân hận và ý nghĩ làm hại kẻ khác sẽ tới tấp tấn công bạn. Lúc ấy tâm bị đàn áp đau đớn khổ sở. Người lười biếng dễ bị những loại tâm bất thiện này chi phối. Họ cũng dễ bị những loại bất thiện tâm khác như đã dục, buồn ngủ chế ngự. Thêm vào đó, khi thiếu tinh tấn, thiền sinh không thể duy trì những giới luật căn bản. Khi giới luật bị hủy hoại thiền sinh sẽ bị mất niềm vui và lợi ích do giới luật thanh tịnh đem lại.

Việc hành thiền bị lười biếng phá hoại trầm trọng. Lười biếng cướp mất cơ hội để thiền sinh thấy rõ bản chất thật sự của mọi vật khiến thiền sinh không có dịp để nâng tâm mình lên cao hơn. Thế nên Đức Phật nói rằng những kẻ làm biếng bị mất nhiều điều lợi ích và tốt đẹp.

Kiên Trì

Muốn cho sự tinh tấn khai triển mạnh mẽ trở thành một yếu tố giác ngộ cần phải có sự kiên trì; có nghĩa là năng lực tinh tấn không được bỏ dở hay cô đọng mà phải được liên tục tăng cường. Với sự kiên trì tinh tấn, tâm sẽ được bảo vệ thoát khỏi những tư tưởng bất thiện sai lầm.

Phải có rất nhiều tinh tấn mới chế ngự được đã dục buồn ngủ. Khi tinh tấn mạnh mẽ, thiền sinh sẽ cảm thấy giới luật, tâm định và trí tuệ của mình bền vững. Thiền sinh kinh nghiệm được những lợi ích do tinh tấn

đem lại. Tâm thiền sinh sáng suốt, rõ ràng, đầy sức mạnh, đầy năng lực và năng động.

Thiền sinh sẽ hiểu rõ ràng những lợi ích của tinh tấn khi chính thiền sinh thưởng thức được những hạnh phúc kỳ diệu do việc hành thiền đem lại. Có lẽ thiền sinh đã quán sát theo dõi những cảm giác đau nhức tột cùng và đã chinh phục được chúng, không bị phản ứng, và cũng không bị cảm giác đau nhức này đè bẹp. Tâm đạt được một sự thỏa thích lớn lao vì cảm nhận được sự thành công hoàn hảo của mình. Thiền sinh cảm thấy biết ơn sự tinh tấn, vì chính nhờ tinh tấn mà tâm không bị những nỗi khó khăn đè bẹp, đã vượt qua những khó khăn này và chiến thắng vinh quang.

Chú Tâm Sáng Suốt Là Nguyên Nhân Phát Sinh Tinh Tấn

Đức Phật đã tóm lược phương pháp làm cho tinh tấn hay năng lực phát sinh, đó là sự chú tâm sáng suốt. Sự chú tâm sáng suốt giúp phát sinh ba loại tinh tấn. Đó là tinh tấn khởi động, tinh tấn phóng thích và tinh tấn kiên trì.

Tinh tấn khởi động, hay tinh tấn đề khởi, là tinh tấn cần thiết ở giai đoạn đầu tiên trong khi hành thiền, đặc biệt là trong một khoá thiền. Lúc đầu tâm bị chế phục bởi công việc mới, về lâu sau, mọi việc sẽ được ổn định. Để việc hành thiền tiến triển, bạn phải nghĩ đến những lợi ích của công việc làm của bạn rồi bắt đầu tinh tấn chú tâm chánh niệm.

Một thiền sinh mới bắt đầu hành thiền chỉ được hướng dẫn những đề mục căn bản. Bạn chỉ chú tâm vào đề mục chính, và chỉ chú tâm vào đề mục phụ khi bạn bị phóng tâm. Lúc này, bạn chỉ cần có loại tinh tấn đầu tiên, đó là loại tinh tấn khởi động, giống như tầng đầu tiên của hỏa tiễn đẩy hỏa tiễn rời khỏi mặt đất.

Dầu khi bạn đã có thể chánh niệm trên đề mục chính một thời gian và lúc này tâm bạn đã một phần nào ổn định, nhưng không phải việc hành thiền luôn luôn trơn tru như vậy. Chương ngại sẽ bước vào. Nào đau, nào nhức, nào buồn ngủ, v.v... Bạn cảm thấy mình là nạn nhân đáng thương của đau nhức, không kiên nhẫn, tham lam, dã dượi, buồn ngủ và hoài nghi. Có lẽ bạn đã từng hưởng thụ những cảm giác an tịnh thoải mái ở một mức độ nào đó bởi vì bạn có thể an trú trong đề mục đầu tiên một thời gian, nhưng thỉnh thoảng những khó khăn tấn công bạn. Vào lúc này tâm trở nên nhu nhược, thiếu can đảm và lười biếng. Tinh tấn khởi động không đủ sức mạnh để đương đầu với những khó khăn này. Bạn cần phải có một hậu thuẫn đặc biệt để đương đầu với buồn ngủ, đau nhức, để vượt qua các chương ngại.

Loại tinh tấn thứ hai là tinh tấn triển khai hay phóng thích, giống như tầng thứ hai của hỏa tiễn đẩy hỏa tiễn ra khỏi tầng khí quyển của trái đất. Sự khích lệ của thiền sư sẽ giúp đỡ bạn tích cực trong giai đoạn này. Bạn cũng có thể tự khích lệ bằng cách suy tư đến những lý do tốt đẹp để làm khởi dậy tinh tấn phóng thích.

Trang bị bằng vũ khí dũng cảm bên trong và bên ngoài, bây giờ bạn có một liên minh tinh tấn để quán sát sự đau nhức. Nếu bạn có thể chế ngự được sự khó khăn của mình, bạn sẽ cảm thấy thật hăng hái, phấn khởi, và nhờ thế, sự tinh tấn của bạn được tăng cường. Bạn sẵn sàng ghi nhận một cách chánh niệm mọi đối tượng hiện ra. Có thể bạn chế phục được sự đau lưng, hay bạn nhìn vào trong sự tấn công của dã dượi buồn ngủ và thấy nó biến mất giống như một làn mây mỏng. Lúc ấy tâm sẽ trở nên tươi mát và trong sáng. Bạn sẽ cảm thấy năng lực tinh tấn lên cao độ. Đó là kinh nghiệm trực tiếp của tinh tấn triển khai. Sau đó, việc hành thiền có thể tiến triển đều đặn, trơn tru, và tâm sẽ cảm thấy thoả mãn. Lúc này, bạn đừng ngạc nhiên khi thấy thiền sư bảo bạn thực tập nhiều điều đặc biệt. Chẳng hạn, thiền sư bảo bạn chú tâm vào vài điểm đưng trong cơ thể. Sự chú tâm này nhằm mục đích kích lệ tinh tấn kiên trì, loại tinh tấn thứ ba.

Tinh tấn kiên trì rất cần thiết để hỗ trợ cho bạn duy trì thâm sâu việc hành thiền của mình, đưa bạn đến mục tiêu giải thoát. Loại tinh tấn này chẳng khác nào tầng thứ ba của hỏa tiễn giúp hỏa tiễn có đủ năng lực để hoàn toàn thoát ra khỏi sức hút của trái đất. Khi bạn phát triển tinh tấn kiên trì, bạn sẽ bắt đầu du hành qua các tầng thiền minh sát.

Sự an lạc hạnh phúc mà bạn đạt được trong lúc hành thiền sẽ tan biến khi bạn trở về đời sống thế tục, trừ phi bạn đạt được một mức độ an lạc tịch tĩnh thâm sâu hơn. Bạn có thể tự kiểm nghiệm lại việc này qua

kinh nghiệm hành thiền của chính mình. Một câu hỏi cần đặt ra ở đây, là tại sao bạn hành thiền? Tôi nghĩ rằng, mục tiêu tối thiểu của bạn là để đạt được quả tu đà hườn hay nhập lưu, tăng giác ngộ đầu tiên giúp bạn khỏi tái sanh vào bốn đường ác. Dầu mục tiêu của bạn là gì đi nữa, cũng đừng tự mãn cho đến khi bạn đạt được mục tiêu. Do đó, bạn cần khai triển tinh tấn kiên trì, đừng để tinh tấn này bị giảm thiểu hay ngưng đọng. Tinh tấn kiên trì phát triển mãi mãi cho đến khi bạn đạt đến đích của mình. Khi tinh tấn được phát triển tốt đẹp theo đường lối này tiếng Pāli gọi là *paggahita viriya*.

Cuối cùng, vào giai đoạn cuối của việc hành thiền, tinh tấn thành đạt từng mức thứ tư, đó là tinh tấn thành tựu. Tinh tấn thành tựu giúp bạn hoàn toàn thoát khỏi sức hút của dục lạc, tiến đến giải thoát Niết Bàn. Có lẽ bạn muốn biết giải thoát Niết Bàn là như thế nào. Được ! Hãy tinh tấn đi rồi bạn sẽ thấy.

Mười Một Cách Để Phát Sanh Tinh Tấn

Chú giải có ghi rõ mười một cách để phát sanh tinh tấn.

1. Suy nghĩ đến sự khổ ở bốn ác đạo.

Khi bạn rơi vào sự lười biếng, hãy suy tư đến những cảnh đáng sợ ở bốn ác đạo, hay *apāya*. *Apa-* có nghĩa là thiếu, hay không có. *Aya*, có nghĩa là nghiệp tốt dẫn đến an vui hạnh phúc, đặc biệt chỉ những hạnh phúc an vui ở cõi người, cõi trời, cõi phạm thiên và Niết

Bàn. Như vậy, apāya có nghĩa là nơi thiếu hạnh phúc, thiếu an vui.

Thế nên, nếu bạn không hành thiện, bạn sẽ rơi vào khổ cảnh. Nơi đó, bạn sẽ không có cơ hội để làm điều thiện. Có bốn cảnh khổ, nhưng cảnh dễ quán sát nhất và hiện rõ nhất trước mắt bạn là cảnh súc sanh. Hãy xét xem những sinh vật trên mặt đất, dưới biển cả và trên không. Chúng có thể làm được điều thiện không? Chúng có thể làm được những điều mà chẳng ai khiển trách không?

Súc sanh sống trong mờ tối của ảo tưởng. Chúng bị si mê che ám không hiểu rõ, không thấy rõ mọi sự. Còn trùng chẳng hạn. Chúng chẳng khác nào những bộ máy được hoạch định sẵn bởi những cơ cấu vật chất, làm những tác động không có được một chút khả năng lựa chọn, học hỏi, hay hiểu biết. Phần lớn súc sanh có tiến trình tâm hạn chế trong việc sinh tồn và truyền giống.

Trong thế giới của súc sanh, cá tánh riêng biệt thật đơn giản. Chúng vừa là kẻ sát hại, vừa là nạn nhân. Đó là một thế giới đầy hung bạo, cá lớn nuốt cá bé. Hãy nghĩ đến nỗi sợ hãi và vọng tưởng trong tâm của chúng sanh trong những điều kiện bất nhân, tàn nhẫn, thiếu tình thương này. Hãy tưởng tượng đến nỗi đau khổ và tuyệt vọng của chúng sanh bị chết dưới móng vuốt của chúng sanh khác. Chết trong đau đớn tận cùng. Làm sao súc sanh có thể tái sanh vào một kiếp sống tốt đẹp? Tâm lúc chết qui định cuộc sống tương lai, nhưng làm sao súc

sanh có thể thoát khỏi sự sợ hãi luôn luôn có mặt trong chúng?

Sức sanh có thể làm việc nghĩa không? Chúng có thể giữ giới được không? Chúng có thể sống đời sống đạo đức không? Nói chi đến việc hành thiền, làm sao chúng có thể làm được? Làm thế nào chúng hiểu cách kiểm soát và phát triển tâm cho đến lúc thuần thục? Thật là hãi hùng, thật là đáng sợ, khi nghĩ đến một đời sống trong đó chỉ chứa toàn là sự bất thiện.

Suy tưởng như thế sẽ giúp cho bạn tinh tấn: *"Bây giờ ta là một thiên sinh. Đây là cơ hội tốt. Tại sao ta lại phí thời giờ để lười biếng chế ngự? hãy tưởng tượng kiếp sau ta làm một con thú, ta sẽ không bao giờ phát triển được những yếu tố giác ngộ. Ta không được phung phí thì giờ. Đây là lúc ta phải cố gắng"*.

2. Suy nghĩ đến những lợi ích của tinh tấn

Một số lợi ích của sự tinh tấn đã được nói đến ở phần trên. Bạn có được cơ hội quý báu để gặp Giáo Pháp, những lời dạy của Đức Phật. Đã có Pháp bảo, một bảo vật quý giá không gì sánh kịp thì bạn không nên bỏ lỡ cơ hội để tiến bước trên con đường giúp bạn thâm nhận được phần tinh túy của Giáo Pháp. Bạn có thể tự mình chứng ngộ bốn thánh đạo, thánh quả và Niết Bàn.

Nhờ thực hành, bạn có thể chiến thắng khổ đau. Dầu bạn chưa hoàn toàn thoát khỏi mọi đau khổ trong kiếp sống này đi nữa, bạn cũng phải tận lực để đạt được

quả nhập lưu để khỏi tái sanh vào bốn cảnh khổ. Bạn đã có duyên may gặp được Phật pháp, không phải người nào cũng có được cơ hội này. Người gặp được Phật Pháp là người có sự may mắn đặc biệt. Nếu không tận dụng cuộc sống này để thành tựu đạo quả, bạn đã đánh mất một cơ hội lớn lao. Bởi thế, bạn phải dũng cảm tinh tấn, vì không phải dễ dàng đi trên đường giải thoát này. Nếu nỗ lực kiên trì, bạn sẽ đạt được thành quả lớn lao. Đừng bỏ lỡ cơ hội hiếm hoi này.

Nếu bạn suy tư theo cách này, tinh tấn sẽ phát sinh và bạn sẽ nỗ lực cố gắng hành trì để đạt đến mục tiêu thấy rõ chân lý.

3. Suy Nghĩ Đến Những Bạc Giác Ngộ Đã Đi Trên Con Đường Này

Đây là con đường trong sáng tốt đẹp. Chư Phật quá khứ và môn đệ của các Ngài, những vị A la hán và các vị thánh nhân tiếp theo đã đi trên con đường này. Nếu bạn muốn cùng đi trên con đường thánh thiện này thì hãy kiên trì tinh tấn với phẩm hạnh trang nghiêm và quyết tâm mạnh mẽ. Đây là đường đi của những vị anh hùng, những bậc vĩ nhân, không phải là của những tên vô lại, những kẻ biếng nhác, những kẻ trốn tránh thế gian để khỏi bị nợ nần lôi kéo, những kẻ thất tình thất chí.

Các bậc tiền bối đã đi trên con đường này có nhiều hạng. Có vị sinh từ nơi quyền quý cao sang, đầy đủ vật chất. Có vị sống trong bần hàn cơ cực, bị mọi

điều áp bức. Thường chư Phật, chư Thánh, là những kẻ có đầy đủ sức khoẻ, có đầy đủ tiện nghi, sanh trưởng trong các gia đình giàu có sung túc. Nếu các ngài tiếp tục đời sống thế tục, thì các ngài cũng sẽ có một cuộc sống đầy đủ về phần vật chất, nhưng các ngài thấy được sự trống không vô vị của thế gian, và mang hoài bão thành tựu một hạnh phúc cao thượng hơn, vượt ra ngoài những lạc thú tầm thường thấp kém. Cũng có những người khác sinh trưởng từ một nơi khiêm nhường hơn. Họ ý thức được sự áp chế của xã hội, hay của người lãnh đạo, hoặc để chống lại những khổ đau trần thế. Họ có tầm nhìn xa hơn người bình thường. Họ muốn nhổ tận gốc rễ đau khổ chứ không muốn làm dịu bớt khổ đau hay chỉ để trả thù đời. Những người này đã mạnh dạn bước lên trên đường dẫn đến nơi thoát khổ.

Đức Phật dạy rằng sự cao thượng tùy thuộc vào sự trong sạch bên trong chứ không tùy thuộc vào giai cấp xã hội. Tất cả chư Phật và chư Thanh Văn đã có tinh thần cao thượng, mong muốn đạt được những hạnh phúc thanh cao lớn lao, vượt khỏi hạnh phúc chật hẹp và không vững bền của trần thế. Bởi vậy, các ngài đã rời bỏ gia đình, đi trên đạo dẫn đến Niết Bàn. Đó là con đường cao thượng, không phải là con đường dành cho những kẻ bướng bỉnh, những người bỏ cuộc.

Bạn hãy nhắc nhở mình: *"Những bậc thanh cao lỗi lạc đã đi trên con đường này. Ta phải cố gắng theo chân các ngài. Ta không thể dờ dẫm, lười biếng chây thây đứng ì một chỗ ở đây. Ta sẽ đi với tinh thần hết sức cẩn trọng và vô úy. Đây là cơ hội để ta trở thành*

người của một gia đình cao thượng, bao gồm những thành viên xuất chúng, đi trên con đường quý báu thanh cao. Ta nên tự chúc mừng mình vì đã có cơ hội làm việc này. Những người như ta đã đi trên con đường này đã giải thoát. Ta cũng vậy. Ta sẽ giải thoát, giác ngộ như họ".

Nhờ suy tư như trên, tinh tấn sẽ phát sinh và đưa bạn đến mục đích Niết Bàn.

4. Nhớ Ôn Người Khác Đã Giúp Đỡ Ta

Phương tiện thứ tư giúp phát sinh tinh tấn là tôn trọng và biết ơn những kẻ đã để bát và những người đã ủng hộ tứ vật dụng cần thiết để ta có thể sống một đời sống thánh thiện. Đối với những nhà sư và các ni cô, điều này có nghĩa là tôn trọng, biết ơn những người đã hỗ trợ. Không phải chỉ biết ơn vào lúc được dâng cúng, mà phải luôn luôn ý thức rằng sự ủng hộ hay hỗ trợ của kẻ khác là để giúp chúng ta có thể tiếp tục việc hành trì một cách tốt đẹp.

Thiền sinh cư sĩ cũng tùy thuộc vào sự hỗ trợ của người khác bằng nhiều cách. Cha mẹ và bạn bè đã giúp ta, hoặc giúp tài chánh, hay thay ta coi sóc công việc của ta để ta rảnh rỗi đi hành thiền. Dù ta có phải trả tiền trong khi tham dự một khóa thiền đi nữa, ta cũng phải nhờ những sự hỗ trợ khác trong lúc hành thiền: Chỗ ở, điện nước, thực phẩm được nấu nướng bởi những người tình nguyện và những nhu cầu khác cũng được hỗ trợ chu đáo. Bạn phải có sự tôn trọng và biết ơn sâu xa về

những dịch vụ mà những người khác đã hỗ trợ cho bạn. Những người hỗ trợ này là những kẻ có lòng tốt và có từ tâm rộng lớn.

Bạn có thể tự nhủ: *"Ta nên hành thiền thật tinh tấn để đền ơn những người có thiện tâm đã hỗ trợ cho ta. Đây là cách đền đáp lòng tốt của những vị có đức tin nhiệt thành đã tận tâm giúp đỡ ta. Để những nghĩa cử của họ không bị phí phạm, ta sẽ sử dụng những gì ta được cung ứng một cách chánh niệm để phiền não của ta bị cắt đứt bớt dần và tận diệt hầu phước báu của những kẻ đã hỗ trợ ta mang lại kết quả tốt đẹp tương xứng".*

Đức Phật qui định giới luật để giúp chư tăng ni sống trong tinh thần hòa ái hạnh phúc. Một trong những điều giới này cho phép chư tăng ni nhận lãnh các vật dụng do thí chủ dâng cúng. Cho phép chư tăng ni nhận lãnh của tín thí, không phải để chư tăng ni sống đời sống xa hoa. Tứ vật dụng do thí chủ dâng cúng gồm thức ăn, chỗ ở, thuốc men, y phục, nhằm mục đích giúp chư tăng ni có đủ thuận duyên tu hành để diệt bỏ phiền não. Bởi vậy, khi nhận lãnh của tín thí, chư tăng ni phải dành hết thì giờ vào việc tu trì *giới định huệ* để cuối cùng giải thoát khỏi đau khổ phiền lụy.

Bạn có thể suy tư rằng:

"Chỉ có thể hành thiền tinh tấn ta mới có thể đền đáp lòng tốt của các vị hỗ trợ. Tích cực chánh niệm là cách thể hiện sự biết ơn của ta đối với tất cả những người đã giúp đỡ ta có đủ phương tiện để hành thiền."

5. Suy Tư Đến Việc Nhận Lãnh Di Sản Cao Thượng

Di sản cao thượng gồm có bảy đức tính tinh thần sau đây: đức tin, giới luật, hổ thẹn tội lỗi, ghê sợ tội lỗi, hiểu biết giáo pháp, có sự dứt bỏ và trí tuệ. Có sự dứt bỏ bao gồm dứt bỏ phiền não và bố thí. Trí tuệ ám chỉ những tuệ minh sát và trí tuệ chứng ngộ Niết Bàn.

Những di sản tinh thần trên có điểm đặc biệt là những di sản mang đặc tính phi vật chất nên không bị luật vô thường chi phối. Di sản cao thượng này khác hẳn di sản vật chất mà ta có thể nhận được từ cha mẹ, vì là di sản vật chất nên có thể bị mất mát, biến đổi và hủy hoại. Hơn nữa, di sản vật chất, trong nhiều phương diện, có thể không làm cho chúng ta thỏa mãn. Một số người đã tiêu xài nhanh chóng những gì mình nhận được. Một số khác không thấy được giá trị của những di sản vật chất này. Trong khi đó, di sản tinh thần luôn luôn đem lại lợi ích cho ta. Di sản cao quý này luôn luôn bảo vệ ta, và tính chất thanh cao của di sản này không bao giờ thay đổi. Di sản này sẽ theo ta đến ngưỡng cửa tử thần, và sẽ theo sát cánh ta dù ta luân lưu đến nơi nào trong tam giới này.

Trong cuộc sống thế tục, nếu con cái ngộ nghịch không nghe lời cha mẹ, cha mẹ có thể truất bãi quyền hưởng di sản của con. Cũng vậy, một người đã gặp giáo pháp nhưng lười biếng chảy máu trong việc thực hành, thì cũng bị truất bãi quyền hưởng bảy di sản tinh thần thanh cao. Chỉ những ai tinh tấn kiên trì với tâm bất

thối trong việc thực hành mới xứng đáng nhận lãnh di sản quý báu này.

Tinh tấn chỉ được phát triển trọn vẹn khi ta đã xuyên thấu các tuệ giác nội quán và đạt đến thánh đạo tâm. Năng lực đã được phát triển hay đức tinh tấn hoàn hảo này là điều kiện tất yếu để được nhận lãnh thất bảo di sản, hay gia tài cao thượng, gồm bảy món bảo vật tinh thần quý báu này.

Nếu bạn tiếp tục kiên toàn đức tinh tấn trong khi thực hành, bảy đức tánh thanh cao trên luôn luôn có mặt trong bạn. Suy tư như vậy, bạn sẽ có nhiều hứng khởi để tinh tấn hành thiền.

6. Suy Tưởng Đến Ân Đức và Năng Lực của Đức Phật

Sự suy tưởng thứ sáu giúp phát triển tinh tấn, đó là nghĩ đến ân đức và năng lực lớn lao của Đức Phật, người đã khám phá và dạy cho chúng ta con đường giải thoát. Đức tính vĩ đại của Đức Phật được biểu thị qua bảy lần quả đất rung chuyển. Quả đất rung chuyển lần đầu tiên khi Bồ tát giáng sanh vào lòng Phật mẫu. Quả đất rung chuyển lần thứ hai khi thái tử Tất Đạt Đa rời bỏ cung điện tìm đường cứu khổ. Quả đất rung động lần thứ ba khi Bồ tát cảm thắng ma vương. Quả đất rung động lần thứ tư khi Bồ tát chứng quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. Quả đất rung động lần thứ năm khi Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu tiên. Quả đất rung chuyển lần thứ sáu khi Đức Phật trở về trái đất sau ba tháng giảng dạy vi diệu pháp cho Phật mẫu tại cung trời

Đạo lợi. Quả đất rung chuyển lần thứ bảy khi Đức Phật Niết Bàn.

Hãy suy nghĩ đến trí tuệ thâm sâu và lòng từ bi vô lượng của Đức Phật. Biết bao nhiêu chuyện tiền thân nói đến ba la mật hoàn hảo của Ngài. Một vị Bồ tát phải trải qua biết bao thời gian để hoàn thành mục tiêu của mình. Biết bao ba la mật Ngài đã thực hiện. Biết bao tình thương Ngài đã ban trải để phục vụ nhân loại và chúng sanh.

Phải biết rằng nếu bạn tiếp tục cố gắng, bạn có thể thọ hưởng được những đức tánh cao quý của Đức Phật.

Trước khi Đức Phật thành đạo, chúng sinh bị mê mờ trong đám mây đen tối của si mê lầm lạc. Khi ánh sáng giải thoát chưa được tỏ rạng, chúng sanh mờ mẫm trong bóng đêm. Trên thế gian này, người ta đã tìm đủ mọi cách để mong đạt được an vui hạnh phúc, từ ép xác khổ hạnh cho đến tận hưởng những lạc thú ngũ dục, nhưng không có con đường nào dẫn con người đi đến nơi an vui hạnh phúc thật sự. Chỉ có Đức Phật mới tìm ra con đường giải thoát khổ đau, đến nơi an lạc hạnh phúc trường cửu. Chúng ta là những kẻ đại phúc được đi trên con đường giải thoát của Ngài. Vậy thì chúng ta còn chần chờ gì nữa mà không tiến bước!

Thệ Nguyện Giải Thoát Chúng Sinh

Trong một tiền kiếp của Đức Phật, Ngài là một đạo sĩ ẩn cư tên là Sumedha. Đây là chuyện xảy ra hàng

a tăng kỳ vào thời Đức Phật Dipankara (Phật Nhiên Đăng).

Đạo sĩ Sumedha, thấy rõ sự đau khổ của chúng sanh trong vòng mê tối trông chờ sự xuất hiện của Đức Phật. Ngài thấy chúng sanh cần phải được hướng dẫn để qua bờ kia một cách an toàn. Thế nên đạo sĩ Sumedha đã từ bỏ sự đắc đạo mà Ngài có đủ khả năng để đạt được ngay trong kiếp sống ấy. Từ đấy, ngài phải trải qua bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp để kiện toàn ba la mật mà trở thành một bậc chánh đẳng chánh giác. Với năng lực của một bậc chánh đẳng chánh giác, Ngài sẽ hướng dẫn cho vô số chúng sanh giải thoát chứ không phải chỉ một mình Ngài. Khi công hạnh đầy đủ, đạo sĩ trở thành một vị Phật, một người phi thường, cao thượng hơn hẳn mọi người khác.

Muốn trở thành một vị Phật, Ngài đã kiện toàn ba sự thành tựu sau đây: thành tựu nhân, thành tựu quả, và thành tựu hạnh. Nhờ đức hạnh, Ngài đã thành tựu nhân dẫn đến giác ngộ, đó là sự tinh tấn mà Ngài đã đào luyện trong nhiều kiếp sống để kiện toàn ba la mật, sức mạnh tinh thần của sự thanh tịnh tâm.

Rất nhiều câu chuyện thuật lại đức từ bi và giới hạnh của Đức Bồ tát. Từ kiếp này sang kiếp khác, ngài đã hi sinh chính mình cho hạnh phúc an vui của kẻ khác. Sự phát triển tâm thanh tịnh là nền tảng cho sự giác ngộ của Ngài dưới cội cây bồ đề. Sự giác ngộ này được gọi là thành tựu quả, vì đó là kết quả tự nhiên của thành tựu

nhân hay sự khai triển năng lực mạnh mẽ của tâm thanh tịnh.

Thành tựu thứ ba của Đức Phật là thành tựu trong sự phụng sự kẻ khác qua nhiều năm giảng dạy. Sau khi thành đạo, Ngài không an hưởng hạnh phúc một mình, mà với tình thương rộng lớn, Ngài ban bố giáo pháp cho mọi người, giúp những người có duyên lành thấy rõ đạo giác ngộ. Ngài tích cực trong việc giáo hóa chúng sanh cho đến ngày Ngài Niết Bàn.

Suy tư đến những đức tính hoàn hảo của Đức Phật sẽ giúp bạn tinh tấn dũng mãnh trong việc hành thiền.

Lòng Bi Mẫn Dẫn Đến Hành Động

Lòng bi mẫn là động lực duy nhất đã khiến Bồ tát Sumedha hi sinh sự thành đạo của mình ngay trong kiếp sống đó để nỗ lực tinh tấn trở thành một vị Phật. Thấy chúng sanh đắm chìm trong đau khổ vì không được người hướng dẫn, Bồ tát, với tình thương bao la, thệ nguyện đạt thành trí tuệ cao cả để giải thoát chúng sanh ra khỏi vòng luân hồi đau khổ triền miên này.

Lòng bi mẫn đưa đến hành động. Và hành động phải có trí tuệ lèo lái mới đem lại những lợi ích thiết thực. Trí tuệ giúp Ngài biết rõ hướng đi, biết đâu là chánh đạo, đâu là mê đồ. Tình thương giúp Ngài có can đảm và nghị lực để hoàn thành mục tiêu. Nếu có lòng bi mẫn mà không có trí tuệ, bạn có thể gây ra nhiều tai hại

cho kẻ khác hơn là giúp đỡ. Nếu có trí tuệ mà không có lòng bi mẫn, bạn sẽ đứng đưng trước những đau khổ của kẻ khác.

Cả hai, trí tuệ và lòng bi mẫn phải được kiện toàn nơi một vị Phật. Nhờ có tình thương nên Bồ tát đã chịu luân lưu trong vòng luân hồi nhiều đời nhiều kiếp, chịu biết bao khổ sở để kiện toàn ba la mật hầu có đủ năng lực giúp đỡ chúng sanh đang đắm chìm trong đau khổ. Ngài có đủ đức nhẫn nhục, sức chịu đựng kiên trì, để đương đầu với những lời nói khiếm nhã nhục mạ, những hành động thô bạo xâm phạm đến thân thể Ngài. Nhờ có trí tuệ Ngài đã có thái độ thích nghi trong mọi hoàn cảnh, có hành động hợp lý và sáng suốt, biết rõ những gì cần làm và những gì không nên làm, biết cách chế ngự và kiểm soát thân tâm mình và biết cách hướng dẫn người khác đi theo chánh đạo.

Tình thương của Đức Phật lớn lao hơn cả tình thương của tất cả những người mẹ trên thế gian cộng lại. Người mẹ có khả năng tha thứ lớn lao vì việc nuôi dưỡng một đứa trẻ không phải là chuyện dễ dàng. Nhiều đứa trẻ có tánh tình hung bạo đã làm tổn thương tình cảm và gây nên thương tích cho mẹ. Dầu cho có bị tổn thương đến đâu, mẹ vẫn có thể sẵn sàng tha thứ. Đức tha thứ của Đức Phật còn to lớn hơn nhiều. Ngài tha thứ cho tất cả chứ không riêng cho những người thân yêu của mình. Đức tha thứ là một biểu hiện của lòng từ bi.

Kiếp nọ, Bồ tát sanh làm một con khỉ. Một hôm đang đi trong rừng, khỉ thấy một người bà la môn đang

đau khổ tuyệt vọng dưới một cái hố sâu. Động lòng trắc ẩn, Bồ Tát tiến đến gần hố để cứu. Nhưng Ngài phân vân không biết mình có đủ sức mạnh để đưa người đàn ông ra khỏi hố sâu không. Trí tuệ phát sanh, Bồ tát bèn thử khả năng của mình bằng cách nâng một tảng đá gần đó và đặt lại chỗ cũ. Sau khi nâng thử tảng đá, thấy mình đủ sức, Bồ tát bèn lần xuống hố cứu người bà la môn.

Đưa được người bà la môn ra khỏi hố, Bồ tát mệt nhoài nằm dài dưới đất. Người bà la môn vô ơn, không nghĩ đến công lao của Bồ tát, bưng một tảng đá thật lớn đập vào đầu Ngài. Y muốn giết Bồ tát để lấy thịt. Bồ tát tỉnh dậy, thấy mình gần chết, Ngài hiểu biết mọi sự, nhưng vẫn không tức giận. Đây là sự biểu hiện đức tính tha thứ của Ngài. Ngài nói với người bà la môn trong từ ái: "Ta đã cứu ngươi, nhưng ngươi lại giết ta? Ngươi thử nghĩ xem như vậy có nên không?".

Nói xong, Bồ tát đuối sức muốn tắt thở. Thế nhưng Bồ tát chẳng hề oán giận người bà la môn mà lại lo ngại cho y. Bồ tát tự nhủ: "Không biết mình chết đi, người bà la môn có thể tìm ra đường để thoát khỏi khu rừng rậm này không?". Với tình thương tràn đầy, Bồ tát cắn răng chịu đựng đau nhức, dồn hết sức tàn đưa người bà la môn ra khỏi khu rừng dày đặc.

Gió dường như ngừng thổi, cây rừng im lìm bất động, chim chóc ngừng tiếng hót. Bồ tát kiên trì nặng nề lê bước. Máu từ vết thương của Ngài rơi từng giọt trên đường. Vừa đến được lối mòn dẫn ra khỏi khu

rừng, Bồ tát trút hơi thở cuối cùng. Đất trời rung chuyển, thác nước đổ ào ào, mây mờ u ám tiếc thương.

Ngay khi là một con khi, tình thương của Bồ tát còn tràn đầy như vậy. Hãy tưởng tượng xem, cho đến lúc công hạnh viên mãn, trở thành một vị Phật tình thương của Ngài bao la đến đâu!

Hoàn Toàn Giác Ngộ

Trải qua vô số kiếp thực hiện lý tưởng Bồ tát, hoàn thành ba la mật, kiếp cuối cùng, Ngài là một vị thái tử sinh ra ở Trung Ấn Độ. Ngài đã chịu đựng nhiều thử thách trước khi khám phá ra con đường cao thượng. Nhờ con đường này, Ngài trực nhận sâu xa ba đặc tánh vô thường, khổ, và vô ngã của các hiện tượng giới. Nhờ thực hành thâm sâu, Ngài tuân tự vượt qua các tuệ giác, và cuối cùng giác ngộ quả vị A la hán hoàn toàn diệt trừ tham sân si, trở thành bậc Chánh Biến Tri, thông hiểu mọi sự. (Lúc Đấng Chánh Biến Tri muốn thông hiểu điều gì, Ngài chỉ cần hướng tâm đến điều đó, thì tức thời câu trả lời sẽ hiện ra trong tâm Ngài).

Khi thành đạo, Đức Phật được gọi là thành tựu quả. Sự thành tựu này là kết quả của sự hoàn thành những nguyên nhân và những điều kiện tiên khởi mà Ngài đã vun bồi từ nhiều kiếp trước.

Sau khi trở thành Phật, Ngài vẫn không quên lý tưởng mà Ngài đã quyết tâm theo đuổi và thực hiện qua nhiều a-tăng-kỳ kiếp, kể từ lúc Ngài còn là đạo sĩ

Sumedha. Mục đích chính yếu của hành trình gian khó và lâu dài của Ngài là để giúp chúng sanh vượt qua biển khổ. Cho đến khi thành đạo, biết bao công hạnh, từ bi và trí tuệ đã được Ngài vun bồi. Dựa trên hai đặc tính quan trọng, từ bi và trí tuệ, Đức Phật giảng giải giáo pháp suốt bốn mươi lăm năm cho đến khi Ngài nhập Niết Bàn. Mỗi ngày, Đức Phật chỉ nghỉ hai tiếng đồng hồ. Ngài dành thì giờ còn lại để phụng sự giáo pháp, giúp chúng sanh hưởng hạnh phúc an vui bằng nhiều cách. Trước giờ cuối cùng từ giã cuộc đời, Ngài còn độ cho một tu sĩ ngoại đạo là Subhadda giác ngộ giáo pháp cao thượng, trở thành một vị A la hán.

Công trình giáo hóa phục vụ của Ngài gọi là sự "thành tựu công đức phục vụ". Đây là kết quả đương nhiên của thành tựu nhân và thành tựu quả. Tại sao lúc còn là đạo sĩ Sumedha, Bồ tát đã có đủ khả năng để giác ngộ và hoàn toàn thoát khỏi mọi phiền não, mà Ngài lại khước từ để tiếp tục luân lưu trên thế gian này, sống chung đụng với mọi người? Câu trả lời là: bởi vì tình thương rộng lớn nên Ngài muốn giúp chúng sanh thoát khổ bằng cách chỉ cho họ thấy chánh đạo. Đây là tình thương rộng lớn nhất, trong sạch nhất, và là trí tuệ thâm sâu nhất.

Trí tuệ hoàn hảo giúp Đức Phật phân biệt rõ ràng đâu là lợi ích, đâu là tai hại. Nếu không có sự phân biệt tối quan trọng này, làm thế nào Ngài có thể giúp đỡ những chúng sanh khác? Cần phải có trí tuệ để thấy rõ con đường đi đến an vui hạnh phúc, và con đường dẫn đến đau khổ lầm than. Nhưng phải có tình thương để

khỏi đứng dưng trước số phận của chúng sanh, để tích cực đưa chúng sanh đi trên đường an vui hạnh phúc. Với lòng từ bi, Đức Phật khuyên bảo, khích lệ chúng ta tránh xa những hành động làm tổn hại và gây đau khổ cho kẻ khác. Với trí tuệ, Đức Phật biết lựa chọn những lời giáo huấn thích hợp, chính xác và đầy hiệu quả để hướng dẫn chúng ta. Sự hài hoà trí tuệ và tình thương đã khiến Đức Phật đã trở thành một bậc đạo sư vô thượng.

Đức Phật không hề có tư tưởng vị kỷ mong muốn được ca tụng vinh danh, hay được tín đồ dâng bực nịnh hót. Ngài hòa với mọi người nhưng không đồng với họ. Ngài đến với chúng sanh nhằm mục đích chỉ ra chính đạo để chúng sanh tận dụng khả năng của chính mình giải thoát mọi khổ đau. Đó là tình thương cao cả của Ngài. Sau khi làm xong bốn phận, Ngài trở về tịnh cư trong rừng. Ngài không sống quần tụ, dựa cột và không bị đồng hóa với đám đông như người thế. Ngài không tán tụng sự giàu có hay tri thức của thế tục. Ngài không bao giờ lấy làm hãnh diện có được những tín đồ giàu có hay học thức. Chẳng khi nào Ngài giới thiệu học trò mình với mọi người theo lối người thế tục: "Đây là học trò tôi, một thương gia giàu có. Đây là giáo sư nổi tiếng, v.v...". Rất khó để sống độc cư hay ẩn cư. Không một người bình thường nào có thể vui hưởng một đời sống cô tịch hoàn toàn ngoại trừ Đức Phật. Bởi thế, Ngài là một người phi thường.

Vài Hàng Nhấn Nhủ Các Vị Hướng Dẫn Tinh Thần

Đây là một điểm quan trọng cho những ai muốn trở thành một pháp sư hay một thiền sư. Cần phải thực hành một cách kín đáo, thận trọng đối với đệ tử của mình. Nếu có một sự liên hệ nào với họ, phải luôn luôn ghi nhớ rằng đây là một sự liên hệ trong tình thương lớn lao theo gương của Đức Phật. Quá thân thiết với thiện tín là một điều nguy hiểm, một sự tai hại lớn lao. Nếu thiền sư quá thân mật với thiện sinh, dần dần thiện sinh sẽ coi thường và mất lòng kính trọng.

Thiền sư phải theo gương Đức Phật để có thái độ thích hợp trong khi chia sẻ giáo pháp với người khác. Đừng lấy làm tự mãn vì đã trở thành một người dạy đạo nổi tiếng và hiệu quả. Phải dạy đạo với lòng chân chính từ bi. Thiền sư phải cố gắng đem lại lợi ích cho thiện sinh qua cách trình bày kỹ thuật thực hành để điều phục thân, khẩu, ý hầu có được chân bình an hạnh phúc. Thiền sư phải liên tục xem xét mục đích của việc dạy đạo của mình để điều hướng hành động và tư tưởng mình đúng theo chánh đạo.

Một lần được hỏi: "Thế nào là phương cách dạy thiền có hiệu quả nhất?". Tôi đã trả lời: "Trước tiên và quan trọng hàng đầu là phải thực hành cho đến khi thiền của mình trở nên tinh luyện, xảo diệu. Thứ đến là phải học hỏi thâm sâu giáo pháp kinh điển. Cuối cùng là phải áp dụng hai khả năng trên một cách chân chính từ bi để hướng dẫn người khác. Dạy đạo trên căn bản của ba yếu tố này chắc chắn sẽ đem lại hiệu quả tốt".

Nhiều người có danh tiếng, được thành công một cách kỳ lạ nhờ ở "dịp may" hay nghiệp của họ. Họ không cần phải *thành tựu nhân* như Đức Phật đã làm. Họ không cần phải cố gắng, nhưng họ vẫn được giàu có. Nhiều người cho là họ có vận hên. Những người này bị thiên hạ chỉ trích: "Tôi không hiểu vì sao ông ta, bà ta đạt được địa vị này, ông ta, bà ta làm biếng hết sức, lại thiếu học hành. Thật chẳng xứng đáng với sự may mắn này".

Một số khác làm việc chăm chỉ, hăng say, nhưng có lẽ họ chẳng có thông minh, hay chẳng có năng khiếu đặc biệt gì, nên nếu có đạt được mục đích, thì cũng đạt được một cách chậm trễ. Họ không thể thành tựu quả. Những người như thế cũng bị thiên hạ chỉ trích: "Đúng là ông già đau khổ. Ông ta làm việc cật lực, nhưng cũng chẳng được gì, vì đầu óc ông trống rỗng, đần độn, v.v..". Cũng có một số người thông minh, tài trí có thừa nhưng không gặp thời vận, thất bại liên miên, cũng không được thiên hạ trọng nể. Lại có một số khác làm việc rất chăm chỉ và thành công nhưng không giúp đỡ kẻ khác họ cũng bị thiên hạ chỉ trích là ích kỷ, bòn xén, không có lòng nhân từ, v.v...

Trên thế gian này không ai là không bị chỉ trích. Những lời chỉ trích đôi khi đúng và đôi khi sai. Người ta thường có thói xấu là hay nói sau lưng người khác. Một số phê bình chỉ trích chỉ là những lời đồn đãi nhằm nhí, một số nói đến sự thật nhưng chỉ nói đến những lầm lạc và khiếm khuyết của người khác.

Những người thành công bằng bất cứ lý do nào, nhờ may mắn hay tài trí, sau khi thành đạt ước mơ của mình, họ an hưởng sự giàu sang phú quý và chẳng chia sẻ gì cho người khác. Đức Phật, trái lại, sau khi thành tựu viên mãn, Ngài bắt đầu phục vụ nhân loại, phục vụ chúng sanh, giúp họ thoát khỏi khổ đau đến nơi an vui hạnh phúc. Đức Phật là người đặc biệt, Ngài thành tựu cả ba: nhân, quả và phục vụ. Người ta có thể viết một quyển sách nói lên những sự vĩ đại, sự hoàn hảo của Đức Phật, người khám phá và bậc thầy của đạo giải thoát. Ở đây tôi chỉ muốn mở một cánh cửa để các bạn chiêm nghiệm đức hạnh của Ngài hầu có thể khai triển tinh tấn trong việc hành thiền của các bạn. Chiêm nghiệm sự vĩ đại của Đức Phật, bạn sẽ hết lòng kính mộ và quý mến Ngài. Bạn sẽ cảm thấy rất sung sướng hân hoan có cơ hội kỳ diệu để đi trên con đường mà đáng cao thượng đã khám phá và dạy dỗ. Dĩ nhiên bạn hiểu rõ rằng, để đi trên một con đường như thế này, bạn không được nhu nhược, đần độn hay biếng nhác.

Cầu mong các bạn đầy hứng khởi, đầy can đảm, mạnh mẽ và kiên trì, và mong các bạn tiếp tục đi trên con đường này cho đến đích cuối cùng.

7. Suy Nghi Đến Sự Vĩ Đại Của Giòng Dõi Chúng Ta

Chúng ta hành thiền theo kinh Tứ Niệm Xứ (*Satipatthāna sutta*), bởi vậy chúng ta được coi như là người thuộc dòng dõi cao thượng của Đức Phật. Bạn có thể tự hào gọi mình là con trai hay con gái của Đức Phật.

Khi hành Thiền Minh Sát là bạn đã được tiếp huyết pháp bảo. Dù bạn có sanh sau thời kỳ Đức Phật bao lâu đi nữa, dù bạn có thuộc chủng tộc, tín ngưỡng, hay phong tục nào đi nữa, nếu thực hành giới, định, huệ, thì bạn là những thành viên của *gia đình pháp bảo*. Giáo pháp là máu huyết của chúng ta. Chúng ta có chung dòng máu với những kẻ cao thượng đã được đào luyện cùng một phương cách vào thời kỳ Đức Phật. Chúng ta hãy tinh tấn thực hành, biết vâng lời và tôn kính, sống theo lý tưởng cao cả và vĩ đại của dòng dõi này.

Anh chị của chúng ta trong thời kỳ Phật còn tại thế là những người có sự chăm chỉ và can đảm lớn lao. Họ không bao giờ thối bước hay đầu hàng. Họ luôn luôn cố gắng cho đến khi hoàn toàn thoát khỏi mọi đau khổ. Vì chúng ta là con cháu của giòng dõi vĩ đại cao quý này, nên chúng ta phải luôn luôn tận lực cố gắng hoàn thành lý tưởng, không chùn bước hay đầu hàng.

8. Suy Tưởng Đến Sự Cao Quý Của Bạn Đạo

Điều thứ tám làm gia tăng tinh tấn là sự suy tưởng đến sự cao quý của những người bạn đạo của chúng ta. Tiếng Pāli gọi những pháp hữu cao quý này là *brahmacariya*, có nghĩa là những người sống một đời sống thánh thiện.

Đầu tiên, những người bạn đạo cao quý này là các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni, sa di, sa di ni. Tỳ kheo ni đoàn của Phật Giáo Nguyên Thủy nay đã mất. Có thể nói vào

thời đại của chúng ta chỉ có tỳ kheo và sa di thực hành theo giới luật của Đức Phật. Còn thiện nam tín nữ, tu nữ (sīlashin), dù giữ ít giới luật hơn, nhưng sống đời sống thánh thiện.

Dầu tại gia hay xuất gia, mọi thiên sinh đều thực hành giới, định, huệ. Là một thiên sinh, bạn giữ giới hạnh của những vị học trò của Đức Phật lúc Ngài còn tại tiền, đó là các Ngài Sāriputta (Xá Lợi Phất), Ngài Moggallāna (Mục Kiền Liên), hai vị thượng thủ tinh văn của Phật, cũng như Ngài Ca Diếp. Về phía tỳ khưu ni, có trưởng lão ni Gotamī và môn đệ, cùng rất nhiều vị tỳ kheo ni cao quý và dũng cảm, kiên trì để thành tựu giáo pháp. Tất cả những người cao quý ấy là bạn của chúng ta trong đời sống thánh thiện. Chúng ta có thể đọc tiểu sử của những vị này để chiêm nghiệm đức thanh cao, tính can đảm và lòng nhiệt thành của các ngài.

Khi suy tưởng đến điều này, chúng ta có thể tự hỏi: "Liệu chúng ta có thể sống một đời sống lý tưởng và tiêu chuẩn thanh cao như các ngài không?" Chúng ta cũng có thể lấy làm hãnh diện và đầy hứng khởi để nghĩ rằng chúng ta đang có được sự hỗ trợ của tất cả các bậc hiền cao thượng trên trong khi nỗ lực tinh tấn hàng ngày.

Câu Chuyện Về Trưởng Lão Ni Sonā: Không Muốn, Không Yêu Thương

Trưởng lão ni Sonā trước khi xuất gia là một người mẹ của mười đứa con. Chúng lớn lên, dần dần thành lập gia đình và ở riêng. Khi đứa con cuối cùng

thành gia thất, chồng bà quyết định xuất gia tu hành. Một thời gian sau, Sonā gom góp tất cả tài sản chia cho các con và bảo chúng tuân tự nuôi dưỡng mình.

Lúc đầu bà rất hạnh phúc. Bà lần lượt đến thăm hết đứa này đến đứa khác. Lúc ấy bà cũng đã già rồi. Nhưng dần dần về sau, các con của bà cảm thấy mệt mỏi khi bà đến ở với họ, vì họ phải bận rộn với gia đình của chính họ. Các con dâu và con rể thường than vãn, tỏ vẻ khó chịu và miễn cưỡng mỗi khi bà đến thăm.

Thấy mình bị hắt hủi, bị đối xử thiếu tình thương, bà đâm ra buồn nản và nhận ra rằng mình đang có một đời sống không thoải mái thanh cao chút nào. Có lúc bà nghĩ đến cái chết, nhưng bà thấy đây là giải pháp không thỏa đáng. Thế là bà quyết định đến chùa xin xuất gia.

Sau khi xuất gia, bà không thể đi khắp thực hay làm các công việc khác trong chùa vì quá già. Hằng ngày bà chỉ giữ nhiệm vụ nấu nước cho các ni sư. Dầu đã già yếu, nhưng Sonā rất thông minh. Nghĩ đến hoàn cảnh của mình, bà tự nhủ: *"Ta chẳng còn sống được bao lâu nữa. Ta phải lợi dụng cơ hội này để tích cực hành thiền, không để mất một giây phút nào"*.

Vì quá già yếu nên lúc kinh hành, ni sư Sonā phải vịn vào tường, đi vòng quanh chùa. Lúc kinh hành trong rừng, Sonā chọn nơi có cây mọc gần nhau rồi từ từ đi từ cây này sang cây khác. Nhờ chuyên cần tinh tấn

với tâm quyết định dững mãi, chẳng bao lâu ni sư Sonā đắc quả A la hán.

Chúng ta có thể thấy rằng sự vô ơn của đám con bà Sonā là cơ duyên tốt để bà Sonā giác ngộ. Sau khi thành đạo, ni sư Sonā thường nói: *"Hãy nhìn trong thế gian. Con người bị dính mắc vào đời sống gia đình và muốn hưởng hạnh phúc thế tục. Nhưng vì bị con cái hất hủi, nên ta đã từ bỏ gia đình, sống đời sống không nhà. Nhờ thế mà bây giờ ta đã đạt được chân lý giải thoát"*.

Vào thời ni sư Sonā, rất dễ vào chùa để xin xuất gia và trở thành một ni sư. Ngày nay, phái nữ không có cơ hội để xuất gia thành một tỳ khưu ni vì ni đoàn đã mất, nhưng đừng lấy thế làm thất vọng. Nếu một phụ nữ muốn từ bỏ đời sống thế tục vẫn có thể vào chùa xin tu.

Mặc dầu một cách tinh xác theo giới luật, thì phụ nữ ngày nay không thể thành tỳ khưu ni, nhưng theo kinh tạng, thì phụ nữ hiện nay vẫn có thể trở thành tỳ khưu hay tỳ khưu ni theo lời dạy của Đức Phật. Vì theo kinh tạng, điều kiện đòi hỏi để một người trở thành tỳ khưu, tỳ khưu ni, là phải thực tâm thanh lọc tâm ý đúng theo bát chánh đạo. Như vậy, phụ nữ không bị mất đặc quyền trở thành một tỳ khưu ni trong thời đại này mà họ có thể trở thành một tỳ khưu nữa.

9. Tránh Xa Người Biếng Nhác

Cách thứ chín làm phát sanh tinh tấn là tránh xa người biếng nhác. Có những người không thích mở

mang tâm trí. Họ chẳng muốn tự thanh lọc tâm mình. Họ chỉ muốn ăn, ngủ và vui chơi theo ý họ. Họ chẳng khác nào con trăn sau khi nuốt mồi nằm bất động hàng giờ. Làm sao bạn có hứng khởi đầy mạnh tinh tấn khi thân cận với những hạng người này? Bạn cần phải tránh xa việc nhập bọn với những kẻ biếng nhác chây thây này. Có tránh xa hạng người này thì bạn mới có thể bước được một bước tích cực để triển khai hạnh tinh tấn.

10. Làm Bạn Với Người Siêng Năng Tinh Tấn

Bây giờ, bạn hãy bước thêm một bước nữa để thân cận với các thiện sinh tinh tấn kiên trì trong việc đào luyện tinh thần qua việc nỗ lực hành thiền. Đây là cách thứ mười để làm phát sanh tinh tấn.

Người bạn siêng năng tinh tấn ở đây đặc biệt được đề cập đến là những thiện sinh trong khóa thiền, nhưng thực ra, bạn có thể thân cận với những người có nhiệt tâm với giáo pháp, kiên nhẫn, chịu đựng và quyết tâm tinh cần chánh niệm từng giây phút một và kiên trì tinh tấn ở mức độ cao. Một người để hết tâm trí vào việc phát triển tinh thần, chú trọng đến sức khỏe của tâm, là người bạn tốt nhất của thiện sinh.

Trong khóa thiền, bạn có thể noi theo gương của những thiện sinh gương mẫu. Bạn có thể nhìn cung cách và việc thực hành của họ mà cố bắt chước theo cho bằng hay vượt hơn họ. Điều này sẽ giúp bạn phát triển chính mình. Bạn sẽ tập nhiễm theo thói quen tinh cần của họ.

Hãy theo gương các người siêng năng tinh tấn để tạo sự siêng năng tinh tấn cho chính mình.

11. Kiên Trì Hướng Tâm Vào Việc Phát Triển Đức Tinh Tấn

Cách cuối cùng và tốt nhất để làm phát sanh tinh tấn là kiên trì hướng tâm vào việc phát triển đức tinh tấn. Chìa khoá của việc thực hành này là phải đề ra một quyết tâm. *"Tôi sẽ cố gắng chánh niệm trong từng giây từng phút. Tôi không để tâm phiêu bồng trượt khỏi đề mục trong khi ngồi, đứng, đi, di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Tôi không để một phút giây chánh niệm nào bị vất bỏ"*. Nếu bạn không tinh cần mà lại bất cẩn, thiếu thận trọng, hoặc có tinh thần chủ bại, thì việc hành thiền của bạn sẽ bị tan rã ngay từ phút đầu.

Mỗi phút giây phải được vun bồi bằng sự dũng cảm tinh tấn này. Phải có nỗ lực tinh cần bền bỉ. Mỗi khi lười biếng len vào, dù chỉ trong phút giây, bạn phải chụp lấy ngay và đẩy ra ngoài. "*Kosajja*", hay lười biếng, là một trong những yếu tố phá hoại lớn lao nhất trong việc hành thiền. Bạn có thể loại trừ nó bằng đức tinh tấn bao gồm can đảm, bền chí, kiên nhẫn, chịu đựng.

Hy vọng tinh tấn sẽ phát sinh trong bạn qua mỗi một hay toàn thể mười một cách trên, để bạn có thể tiến nhanh trên đạo giải thoát và cuối cùng nhổ tận gốc rễ mọi phiền não trói buộc.

YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ TƯ: HỈ

Piti, hay hỉ, có đặc tính vui vẻ thích thú và thỏa mãn. Ngoài đặc tính trên, tâm sở hỉ có thể thâm nhập vào các tâm sở phối hợp khác và làm cho chúng nhẹ nhàng, vui thích và thỏa mãn.

Nhẹ Nhàng Và Linh Hoạt

Hỉ làm thân tâm nhẹ nhàng và tràn đầy linh hoạt. Theo sự phân tích cổ điển, thì hỉ có công năng sau đây: *"Tâm trở nên nhẹ nhàng, đầy năng lực, thân cũng cảm thấy linh hoạt, nhẹ nhàng và năng động. Trên thực tế, sự biểu hiện của hỉ là cảm giác nhẹ nhàng trong thân. Hỉ biểu hiện rõ ràng nhất qua những cảm giác nhẹ nhàng của cơ thể"*.

Lúc hỉ xuất hiện thì những cảm giác thô tháo, khó chịu, không êm ái được thay thế bằng những cảm giác mềm dịu, nhẹ nhàng, êm ái, lắng dịu. Thân thể bạn có thể có cảm giác nhẹ nhàng như đang trôi trên mây. Vào lúc đó, sự nhẹ nhàng có tính năng động hơn là tĩnh lặng. Bạn cảm thấy như mình đang bị đẩy tới hay kéo lui, lắc lư, đu đưa như đang lướt trên sóng đời. Bạn có thể có cảm giác mất thăng bằng nhưng rất sáng khoái.

Năm loại hỉ

- Khinh hỉ: Lúc bắt đầu hành thiền, sau khi các chướng ngại bị tạm thời khắc chế trong một thời gian, thiền sinh cảm thấy lạnh lạnh, rờn rợn, đê mê, đôi khi

nổi da gà. Đó là giai đoạn đầu tiên của cảm giác hỉ lạc, gọi là khinh hỉ, hay tiểu hỉ.

- Sát na hỉ: Hỉ đến một cách chớp nhoáng như tia chớp. Sát na hỉ có cường độ mạnh hơn loại hỉ đầu tiên.

- Hải triều hỉ: Thiền sinh cảm thấy như mình đang ngồi trên bờ biển, thành lình sóng lớn dâng lên cuốn hút họ. Thiền sinh có hỉ lạc này cảm thấy như mình bị cuốn trôi khỏi mặt đất, tim đập thình thịch, cả thân và tâm bị tràn ngập. Lúc ấy, thiền sinh phân vân không biết chuyện gì xảy ra.

- Thương thăng hỉ: Thiền sinh cảm thấy thân hình nhẹ nhõm như đang ngồi cách mặt đất vài thước. Thấy mình dường như đang trôi hay đang bay, chứ không phải đang đi trên mặt đất nữa.

- Sung mãn hỉ: Đây là loại hỉ mạnh nhất, thấm nhuần toàn thân như nước tràn bờ. Thiền sinh cảm thấy một sự thoải mái kỳ diệu và chẳng muốn đứng dậy. Thật là thích thú khi tiếp tục ngồi bất động như thế.

Ba loại hỉ đầu tiên được gọi là "thiếu" hỉ (*pāmojja*), hay là hỉ lạc yếu ớt. Hai loại hỉ sau cùng là hỉ (*pīti*), hay hỉ lạc mạnh mẽ. Ba loại hỉ đầu là nhân, hay là sự kích động cho hai loại hỉ sau.

Chú Tâm Sáng Suốt Làm Phát Sanh Hỉ

Cũng như đối với tinh tấn, chú tâm sáng suốt làm cho phát sanh tinh tấn. Đức Phật dạy chú tâm sáng suốt cũng là nguyên nhân phát sanh hỉ, đặc biệt là chú tâm sáng suốt đến ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng khiến hỉ lạc phát sanh, và do hỉ lạc này, tinh tấn lại tăng triển.

Mười Một Cách Làm Phát Sanh Hỉ

Theo chú giải có mười một cách làm phát sanh hỉ:

1. Nhớ Đến Đức Hạnh của Phật

Cách đầu tiên là niệm Phật, suy tưởng đến đức hạnh của Đức Phật. Ngài có rất nhiều đức hạnh nhưng bạn không cần phải suy tưởng đến tất cả mọi đức hạnh của Ngài vì đức hạnh của Ngài bao la vô cùng vô tận. Theo truyền thống, chúng ta chỉ niệm tưởng đến một số đức hạnh của Ngài mà thôi, chẳng hạn niệm tưởng đến danh hiệu Araha hay A la hán. Ân đức này có nghĩa là Đức Phật xứng đáng được tất cả nhân loại, chư thiên và phạm thiên tôn trọng, cúng dường, bởi vì Ngài đã hoàn toàn trong sạch, diệt tận các loại phiền não. Khi nghĩ đến những đức tính trong sạch của Đức Thế Tôn sẽ làm cho hỉ phát sanh. Bạn có thể niệm đến ba ân đức của Đức Phật, đó là ba sự thành tựu: thành tựu nhân, thành tựu quả và thành tựu phục vụ (Xem phần Dững Cầm Tinh Tấn).

Nhưng suy tưởng đến đức hạnh của Đức Phật, cũng như đọc tụng ân đức Phật không phải là cách duy nhất để niệm tưởng đến những đức tính vĩ đại cao cả của Ngài. Thật vậy, đạt đến tuệ giác nội quán còn giá trị hơn nhiều. Khi thiền sinh đạt được tuệ giác thấy rõ sự sanh diệt thì tâm hỉ sẽ tự nhiên phát sinh cũng như lúc suy tưởng đến đức hạnh của Đức Phật. Đức Phật dạy: "*Người nào thấy Pháp bảo là thấy Như Lai*". Một số thiền sinh đạt tuệ giác sẽ thật sự cảm nhận được sự cao cả của Đức Thế Tôn, vị sáng tỏ của giòng dõi chúng ta. Bạn có thể tự nhủ: "Ta mà còn có thể kinh nghiệm được một tâm thanh tịnh như thế này, hướng hồ Đức Phật, sự thanh tịnh của Ngài còn vĩ đại, cao thượng biết bao".

2. Suy Tưởng Đến Ân Đức của Pháp Bảo

Theo truyền thống, ân đức đầu tiên của Pháp Bảo được tán thán trong câu: "Pháp Bảo đã được Đức Thế Tôn khéo nói". Thật vậy, Pháp Bảo đã được Đức Thế Tôn khéo tuyên bố. Đức Phật đã dạy giáo pháp một cách có hiệu quả nhất, và những vị thầy hiện nay của bạn đã được truyền thừa. Đây đúng là nguyên nhân để bạn hoan hỉ.

Đức Phật giảng dạy rất nhiều về sự thực hành giới, định, huệ. Muốn thực hành, trước tiên bạn phải thanh tịnh giới bằng cách giữ gìn giới luật. Chúng ta phải cố gắng phát triển trọn vẹn giới luật ở mức độ cao bằng cách chế ngự thân khẩu. Điều này đem lại cho ta nhiều lợi ích. Trước tiên ta tránh khỏi việc tự phán đoán

mình, tự khiển trách và hối hận. Chúng ta không bị các bậc thiện trí thức chê trách và không bị luật pháp trừng trị.

Tiếp đến, muốn thực hành lời dạy của Đức Phật, ta phải phát triển định tâm. Nếu bạn có đức tin, trì chí và kiên nhẫn trong thực hành, thì tâm bạn sẽ an lạc hạnh phúc, rõ ràng, sáng suốt và tĩnh lặng. Đó là *samatha sukha*, hạnh phúc đến từ tâm thanh tịnh và tập trung. Kết quả là bạn có thể phát triển định tâm để đạt được các tầng định, một trạng thái tâm trong đó các phiền não tạm thời bị chế ngự, và kết quả là bạn đạt được sự bình an tĩnh lặng khác thường.

Tiếp theo là thực hành huệ. Hành thiền minh sát, chúng ta sẽ có cơ hội kinh nghiệm loại hạnh phúc thứ ba là huệ. Khi bạn quan thấu sâu xa giáo pháp, đạt được tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt của các hiện tượng, bạn sẽ cảm thấy một sự hỉ mãn tuyệt diệu. An lạc hạnh phúc này có thể được gọi là an lạc hạnh phúc phấn khích. Sau đó, hạnh phúc trong sáng sẽ đến, và cuối cùng, khi bạn đạt được tuệ xả, lúc bấy giờ, tâm của bạn sẽ an lạc, quân bình đối với tất cả mọi hiện tượng, và bạn sẽ có được hạnh phúc xả thọ. Đó là một sự an lạc sâu xa, không còn là hạnh phúc với sự phấn khích mà một loại an lạc hạnh phúc êm dịu và quân bình.

Như vậy, đúng theo những lời hứa hẹn và bảo đảm của Đức Phật, những ai theo đuổi con đường thực hành sẽ kinh nghiệm được tất cả các loại hạnh phúc này. Nếu tận tâm thực hành, bạn sẽ cảm kích sâu xa chân lý

pháp bảo. Lúc bấy giờ bạn sẽ tự nói: "Tốt đẹp thay giáo pháp do Đức Phật giảng dạy! Tốt đẹp thay giáo pháp do Đức Phật tuyên bố!".

Cuối cùng, siêu việt hơn nữa, hơn hẳn các loại hạnh phúc này, là hạnh phúc của sự đình chỉ. Sau khi vượt qua hạnh phúc xả thọ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một khoảnh khắc trí tuệ xuyên thấu Niết Bàn. Trí tuệ này đến ngay vào lúc đạt được thánh đạo tâm. Sau đó, thiền sinh sẽ cảm kích sâu xa giáo pháp của Đức Phật. Cảm giác này họ chưa bao giờ biết đến trước đây. Đức Phật luôn luôn nhắc nhở: "Nếu các con hành thiền theo lối này, các con sẽ đạt đến chỗ chấm dứt khổ đau ". Đây là sự thật. Nhiều người đã đạt được mục đích này, và cuối cùng đến lượt bạn. Bạn cũng sẽ hân hoan trút bỏ gánh nặng với niềm an lạc hạnh phúc và tràn đầy lòng biết ơn.

Khả Năng Vĩ Đại Do Sự Thực Hành Đem Lại

Như vậy, có ba cách để thưởng thức và ý thức rõ ràng giáo pháp đã được Đức Phật tuyên thuyết một cách tốt đẹp, khéo léo. Trước tiên, nếu bạn suy tư một cách sâu xa đến những khả năng lớn lao nằm trong sự thực hành, tâm bạn sẽ tràn đầy những lời ca tụng tán dương giáo pháp và những hạnh phúc an lạc do giáo pháp mang lại. Vì có sẵn đức tin sâu xa, nên mỗi khi nghe một bài giảng hay đọc giáo pháp, tâm bạn tràn đầy hỉ lạc và hạnh phúc. Đây là một trong ba cách thưởng thức giáo pháp.

Thứ hai, nếu bạn đi vào thực hành, những điều hứa hẹn và bảo đảm của Đức Phật chắc chắn sẽ trở thành sự thực. Giới và định sẽ cải thiện cuộc đời của bạn. Sự thực hành sẽ giúp cho bạn hiểu thâm sâu rằng giáo pháp đã được tuyên bố một cách tốt đẹp vì giáo pháp sẽ giúp bạn có một tâm hồn trong sáng và một hạnh phúc êm đềm sâu xa.

Thứ ba là qua việc thực hành bạn sẽ thấy được sự vĩ đại của giáo pháp, và cuối cùng bạn sẽ có hạnh phúc Niết Bàn. Lúc bấy giờ, một chuyển biến thâm sâu sẽ xảy ra trong đời bạn giống như bạn đã tái sinh. Bạn có thể tưởng tượng ra niềm hỉ lạc vô biên mà bạn đã đạt được vào lúc này.

3. Nhớ Đến Ân Đức Tăng

Tăng là một nhóm người sống cao quý trong giáo pháp của Đức Phật. Tận tâm, cố gắng và kiên nhẫn, họ thực hành đúng theo chánh đạo và đạt đến thánh quả từ thấp đến cao. Nhiều vị, đầu chưa đạt được thánh quả nhưng đang nỗ lực hành trì để giải thoát. Nếu trong lúc hành thiền, bạn đạt được thân tâm an tịnh, và bạn có cảm giác an lạc hạnh phúc, bạn có thể hình dung được cảm giác của người khác cũng như vậy, và có lẽ mức định tâm thanh tịnh của họ còn cao hơn và vượt xa hơn những gì mà bạn đã chứng nghiệm.

Nếu bạn đã đạt được một số tầng mức giác ngộ, bạn sẽ tin tưởng vững chắc vào những vị thánh khác trong hiện tại. Họ đang đi trên cùng một con đường như

bạn. Những vị đó chắc chắn là thanh tịnh, trong sạch, khó ai bì kịp.

4. Quán Xét Sự Trong Sạch Thanh Tịnh của Giới Luật Chính Mình

Giới luật thanh cao là một loại đức hạnh có năng lực mạnh mẽ trong việc đem lại cho bạn một cảm giác thoả mãn và an vui lớn lao. Cần phải có kiên trì vững cảm để duy trì sự thanh tịnh trong sạch này. Khi bạn ôn lại sự thanh tịnh trong sạch do nỗ lực của chính mình đạt được, bạn sẽ cảm thấy một niềm an lạc vô biên tràn ngập trong tâm hồn. Nếu bạn không thể duy trì giới luật trong sạch thanh tịnh, bạn sẽ bị ăn năn, hối hận dày vò, không thể nào tập trung tâm ý vào những gì bạn đang làm, và do đó, việc hành thiền của bạn sẽ không tiến bộ.

Giới hạnh là nền tảng của định tâm và trí tuệ. Nhiều người đã giải thoát nhờ hướng tâm chánh niệm vào sự hỉ lạc do giới luật thanh tịnh đem lại. Nghĩa là khi quán sát sự thanh tịnh trong sạch của giới hạnh mà chính mình đã tạo được, thiền sinh phát sanh tâm hỉ lạc mạnh mẽ, hướng tâm chánh niệm vào sự hoan hỉ sung mãn này, thiền sinh giác ngộ đạo quả. Sự quán xét này có hiệu năng đặc biệt trong trường hợp cần thiết.

Câu Chuyện Tissa: Hỉ Lạc Trong Trường Hợp Cần Thiết

Tissa là một thanh niên trẻ trung giàu có. Sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp, Tissa cảm thấy phải khẩn cấp xuất gia tu hành vì cuộc đời đầy vô thường

biến đổi. Là một thanh niên đầy cao vọng, nhưng Tissa hiểu rõ sâu xa sự trống rỗng của cuộc đời nên hướng cao vọng của mình vào mục tiêu cao cả là trở thành một vị A la hán.

Khi xuất gia, Tissa cho em mình là Cūlatissa một phần lớn tài sản. Với số tài sản nhận được từ anh, Cūlatissa trở nên giàu có. Bất hạnh thay, vợ của Cūlatissa thấy tiền chóa mắt nên trở nên tham lam quá độ. Sợ rằng thầy tỳ khưu Tissa sẽ đổi ý hoàn tục và đòi lại tài sản đã cho nên vợ của Cūlatissa nghĩ cách để bảo vệ số của cải mình vừa nhận được. Cuối cùng, cô ta thuê người giết thầy tỳ khưu Tissa vì nghĩ rằng đây là biện pháp duy nhất để bảo toàn tài sản của mình.

Bọn cướp được hứa một món tiền thưởng rất lớn nên vào rừng tìm thầy tỳ khưu Tissa. Lúc thấy tỳ khưu Tissa đang hành thiền, bọn cướp bao vây lại để giết thầy. Thầy tỳ khưu Tissa nói: "Xin đợi một lát, tôi chưa xong việc". Bọn cướp trả lời: "Làm sao có thể đợi được? Đây là việc chúng tôi phải làm ngay". Thầy Tissa nói: "Xin các bạn vui lòng đợi chừng một hai đêm rồi lại đây giết tôi". Bọn cướp không chịu: "Làm sao tôi tin được ông? Lấy gì bảo đảm là ông sẽ không bỏ trốn?" Ngoài ba mảnh y và chiếc bát thầy tỳ khưu Tissa chẳng có gì khác để làm bảo đảm cho bọn cướp. Thầy bèn nâng một tảng đá lớn nện mạnh vào hai chân. Thấy quyết tâm của thầy như vậy, chúng đều kinh hoàng. Bây giờ, thầy đã gãy hai chân, không thể nào trốn thoát nên chúng cũng thương tình để cho thầy cố gắng vài hôm. Bọn cướp yên

lặng rút lui để lại thầy tỳ khu Tissa với đôi chân đau đớn.

Bạn hãy tưởng tượng xem, sự quyết tâm đoạn diệt phiền não của thầy tỳ khu Tissa mạnh mẽ đến chừng nào? Thầy không sợ đau, không sợ chết, nhưng thầy sợ phiền não vẫn còn ngự trị, ngự trị mạnh mẽ trong tâm thầy. Thầy còn mạng sống nhưng chưa hoàn thành được công việc của mình. Thầy sợ phải chết trước khi nhỏ được gốc rễ của phiền não.

Xuất gia từ lúc còn trai trẻ khỏe mạnh với đức tin sâu xa, tinh tấn và chánh niệm mạnh mẽ, thầy Tissa có đủ sức dũng cảm để đối diện với cơn đau nhức kinh hờn của đôi chân bị gãy dập. Thầy đã quán sát cơn đau một cách kiên trì dũng cảm không chút thoái chuyển. Trong khi quán sát, thầy đã suy tư đến giới hạnh của mình. Thầy tự hỏi từ lúc thầy xuất gia đến nay, thầy đã phạm một giới nào không? Thầy rất vui mừng khi thấy rằng thầy đã giữ giới luật một cách hoàn toàn trong sạch, không hề phạm một giới đâu cho nhỏ nhặt đến đâu đi nữa. Thầy cảm thấy một sự hỉ lạc vô biên tràn ngập cả thân thể và tâm hồn.

Chỗ đau nhức của đôi chân gãy giảm dần, và sự hỉ lạc vô biên trở thành đề mục rõ ràng nhất trong tâm thầy. Thầy hướng tâm chánh niệm vào sự hỉ lạc này và ghi nhận sự hỉ lạc, hạnh phúc và niềm vui. Nhờ ghi nhận đúng đắn như vậy, trí tuệ nội quán chín mùi mau lẹ. Chẳng bao lâu, thầy thấy rõ Tứ Diệu Đế và trở thành một vị A la hán.

Câu chuyện trên đây là để nhắc nhở thiền sinh phải tạo cho mình một căn bản tốt đẹp về giới. Không có giới luật, ngồi thiền chẳng khác gì mời đau nhức đến. Hãy tạo nền móng trước. Nếu giới luật của bạn mạnh mẽ, nỗ lực hành thiền của bạn sẽ gặt hái được kết quả tốt đẹp.

5. Nhớ Đến Việc Bố Thí, Giúp Đỡ Mà Mình Đã Làm

Nếu chúng ta có thể bố thí hay giúp đỡ người khác với tâm trong sạch, không mưu đồ, bố thí vì sự an lạc và hạnh phúc của kẻ khác, muốn cho họ thoát khỏi đau khổ thì việc làm này sẽ đem lại đầy đủ phước báu. Không những thế, việc bố thí còn làm cho tâm bạn hân hoan, vui vẻ và hạnh phúc.

Động cơ hay lý do thúc đẩy bạn bố thí là điều chủ yếu quyết định việc bố thí có đem lại lợi ích hay không. Hành vi bố thí tốt đẹp không được phát xuất từ lòng ích kỷ ẩn dấu bên trong.

Bố Thí Khi Hiếm Hoi

Bố thí không hẳn phải là bằng tiền. Hành vi bố thí nhiều khi chỉ đơn giản là một lời khuyến khích an ủi người khác khi cần. Trong khi hiếm hoi mà bố thí được mới là điều quan trọng. Dám chia sẻ những gì mình có rất ít cho người khác mới là điều đáng tán dương. "Miếng khi đói, gói khi no. Của tuy tơ tóc, nghĩa so

ngàn trùng". Lúc đói kém hiếm hoi thực phẩm mà chia xẻ cho nhau mới là điều đáng quý và khó làm.

Sau đây là câu chuyện bố thí của một nhà vua ở Tích Lan thời xưa. Một hôm từ chiến trận trở về, chỉ còn một ít thức ăn dự trữ, vua gặp một nhà sư đang khát thực trong rừng. Hình như nhà sư là một vị A la hán. Vua dâng một phần lương thực dự trữ hiếm hoi này cho nhà sư. Về sau, khi nhớ lại những việc bố thí mà mình đã làm trước đây, phần lớn đều tràn đầy và quý giá, nhưng việc bố thí mà vua thích thú và hoan hỉ nhất là cúng dường thực phẩm cho vị sư vào lúc chính nhà vua chỉ còn một chút ít thức ăn.

Một câu chuyện khác xảy ra tại thiền viện Mahasi ở Rangoon, Miến Điện. Những năm trước đây, khi thiền viện đang ở thời kỳ xây dựng, một số thiền sinh không đủ sức để trả tiền ăn, nhưng việc hành thiền của họ tiến triển tốt đẹp. Thật đáng thương khi họ phải rời thiền viện vì không đủ tài chánh để đóng tiền ăn. Các thiền sư lúc ấy phải cùng nhau hỗ trợ cho các thiền sinh có năng lực mạnh mẽ này. Nhận được sự hỗ trợ của chư Tăng, các thiền sinh trên đã nỗ lực tinh tấn hành thiền và đạt được kết quả tốt đẹp. Các thiền sư rất hoan hỉ vì việc giúp đỡ của mình đã đem lại thành quả lớn lao.

6. Nghi Đến Đức Hạnh của Chư Thiên và Phạm Thiên

Cách thứ sáu giúp phát sanh hỉ lạc là nghi đến đức hạnh của chư thiên và phạm thiên, là những vị trời ở

cảnh giới cao hơn chúng ta. Lúc các vị này còn ở cõi người, họ có sự tin tưởng mạnh mẽ vào nghiệp báo. Họ tin rằng hành động thiện sẽ đem lại kết quả tốt đẹp và hành động ác sẽ nhận chịu quả khổ đau. Nhờ tin tưởng nhân quả nghiệp báo, các vị này đã nỗ lực làm lành lánh dữ. Một số lại hành thiền để thanh lọc tâm. Do những hành động thiện này, họ đã tái sinh vào các cõi cao hơn. Ở đó, đời sống an lạc hạnh phúc hơn đời sống của con người. Những vị đã đạt được các tầng thiên sẽ được tái sinh vào cõi phạm thiên có đời sống rất dài.

Như vậy, khi suy tưởng đến đức hạnh của chư thiên và phạm thiên, chúng ta chú trọng đến đức tin, sự bố thí, sự tham thiền và lòng kiên trì tinh tấn mà các vị đã hành trì trong lúc còn ở cõi người. Thật dễ dàng khi so sánh chúng ta với các vị đó, vì các vị đó trước đây cũng là người như chúng ta. Nếu thấy các đức tính và sự hành trì của mình không khác gì các vị chư thiên và phạm thiên thì tâm chúng ta sẽ tràn đầy hỉ lạc.

7. Niệm Tưởng Đến Sự An Lạc Tĩnh Lặng Hoàn Hảo

Theo nghĩa tuyệt đối thì đây là niệm tưởng Niết Bàn. Nếu bạn đã kinh nghiệm sự an lạc tĩnh lặng sâu xa của Niết Bàn thì bạn hãy niệm đến sự an lạc tĩnh lặng này để hỉ lạc phát sanh. Nếu chính bạn chưa kinh nghiệm Niết Bàn, bạn có thể niệm tưởng đến sự mát mẻ yên tịnh của sự định tâm hay của các tầng thiên. Niệm an lạc của sự tập trung tâm ý thâm sâu cao vượt hẳn mọi lạc thú tầm thường của thế gian. Nhiều người có năng lực thiền định cao, sau khi ra khỏi các tầng thiên, trong

lúc bình thường, tâm họ vẫn an tịnh tĩnh lặng không bị phiền não chi phối. Cả sáu, bảy chục năm, tâm họ vẫn ở trong trạng thái an lạc, tĩnh lặng. Nghĩ đến sự mát mẻ trong sáng này, hỉ lạc sẽ phát sinh nơi bạn.

Nếu bạn chưa đạt được kinh nghiệm các tầng thiền, hãy nhớ lại những lúc đang hành thiền mà tâm bạn rơi vào trạng thái an tịnh tĩnh lặng, trong sạch sáng suốt, lúc ấy, phiền não đã được đẩy sang một bên, tâm bạn tràn đầy an lạc hạnh phúc. So sánh sự an lạc tịch tịnh này với những hạnh phúc trong trần gian, bạn nhận thấy rằng hạnh phúc thế gian mang đầy sắc thái phàm tục, thô lỗ so với hạnh phúc thanh cao đạt được trong lúc hành thiền. Hạnh phúc và lạc thú của trần gian như lửa đang bùng cháy, trong khi hạnh phúc đến từ một tâm thanh tịnh thì thật mát mẻ, êm dịu. Sự so sánh này sẽ đem lại hỉ lạc cho bạn.

8 & 9. Tránh Xa Người Thô Lỗ và Thân Cận Người Thanh Nhã

Người thô lỗ bị sân hận chế ngự, thiếu từ tâm, thiếu lòng tha thứ, thiếu tình thương. Người thanh nhã có đầy đủ đức từ bi. Trên thế gian này nhiều người tâm đầy sân hận, không thể phân biệt được các hành động thiện ác, không khiêm nhường, không tôn kính các bậc đáng tôn kính, không học hỏi giáo pháp, cũng không hành thiền. Họ dễ dàng nổi giận vì một chuyện bực mình bé nhỏ. Họ cáu kỉnh với người khác và tự hành hạ chính mình bằng sự tự trách. Đời sống của họ tràn đầy thô bạo và không ý vị. Bạn thử tưởng tượng xem, khi

sống chung với các người này, hỉ lạc có phát sinh nơi bạn không?

Trái hẳn với hạng người thô lỗ trên. Một số người có tâm đầy tình thương. Họ nghĩ đến sự an lạc và lợi ích của các chúng sanh khác. Tình thương và sự ấm áp trong tâm họ biểu hiện qua lời nói và việc làm của họ. Họ giao tiếp với người khác bằng lời nói ngọt ngào êm dịu, bằng những cử chỉ tràn đầy tình thương. Thân cận với những người thanh nhã, bạn sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp. Một người được bao quanh mình bằng sự ấm áp êm dịu của tình thương, chắc chắn tâm sẽ tràn đầy hỉ lạc.

10. Tụng, Đọc Hoặc Suy Tưởng Đến Nghĩa Lý của Kinh

Một số kinh sách nói đến những đức hạnh của Đức Phật. Nếu bạn là một người đầy đủ đức tin thì việc tụng đọc hay suy tưởng đến nghĩa lý của kinh này sẽ đem lại cho bạn nhiều hỉ lạc và hạnh phúc lớn lao. Trong số những kinh điển đó, có kinh Tứ Niệm Xứ nói đến những lợi ích mà bạn có thể gặt hái được trong khi thực hành Pháp bảo. Những kinh khác bao gồm những mẩu chuyện ý nhị, những gương sáng của chư tăng, đoàn thể của những người đi trên con đường thánh thiện. Tụng đọc hay suy tưởng về những kinh này khiến tâm bạn phấn chấn, dẫn đến hỉ lạc và hạnh phúc.

11. Hướng tâm vào việc phát triển hỉ

Cuối cùng, nếu bạn kiên trì, chắc chắn hướng tâm vào việc phát triển tâm hỉ thì bạn sẽ đạt được mục đích. Bạn cần nhớ rõ là hỉ giác chi chỉ phát sinh khi tâm tương đối sạch các phiền não. Bởi thế, muốn có hỉ lạc, bạn phải tinh tấn chánh niệm trong từng phút giây để sự định tâm phát sinh và phiền não bị đè nén. Bạn phải luôn luôn hướng tâm vào việc phát triển hỉ mãn qua sự chánh niệm liên tục, dù bạn đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm hay đang làm các công việc khác.

YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ NĂM: THƯ THÁI GIÁC CHI

Nhiều người tâm luôn luôn ở trạng thái giao động. Tâm họ chạy lung tung hết nơi này đến nơi khác, phát phối như cờ trong gió lộng, tung tán như đám tro bị đá ném vào. Họ không có sự tươi mát, êm dịu, bình an, tĩnh lặng. Tâm bất an và tán loạn này có thể được gọi là những ngọn sóng của tâm, như mặt nước bị gió thổi làm giao động. Những ngọn sóng của tâm sẽ hiển lộ rõ ràng khi sự bất an xuất hiện. Ngay cả khi tâm tán loạn được tập trung, sự định tâm này cũng còn bị trộn lẫn với bất an. Khi nhà có người bệnh, mọi người trong nhà đều xôn xao bất ổn, cũng vậy, bất an có ảnh hưởng mạnh mẽ trên những tâm phát sinh đồng thời. Khi bất an hiện diện thì không thể có được hạnh phúc thật sự.

Khi tâm bị tán loạn thì ta không thể kiểm soát được hành vi của mình, bắt đầu hành động theo sự ngông cuồng, tưởng tượng, chẳng ý thức được sự tốt xấu của việc đang làm. Do tâm thiếu suy nghĩ, ta có những hành động và lời nói sai lầm. Những hành động và lời nói sai lầm này khiến ta hối hận, tự trách và giao động. Đôi khi ta sẽ hối hận mà tự trách mình như sau: "Ta đã làm sai. Ta không nên nói như vậy. Nếu ta suy nghĩ trước khi làm điều đó thì tốt biết mấy". Đại loại, tâm sẽ bị các tư tưởng như vậy quấy rối. Khi tâm bị tấn công bởi hối hận và tiếc nuối thì sẽ không thể nào có hạnh phúc được.

Thư thái giác chi, yếu tố đưa đến sự giác ngộ này, chỉ phát sinh khi bất an và hối hận vắng mặt. Chủ Pāli để chỉ thư thái giác chi là *passaddhi*, có nghĩa là an tịnh, mát mẻ. Khi tâm không bị giao động thì sự mát mẻ an tịnh mới phát sinh.

Trong thế giới ngày nay, con người có nhiều đau khổ tinh thần. Nhiều người dùng ma túy, thuốc an thần và thuốc ngủ để làm cho tâm an tịnh và vui thú. Thường những người trẻ tuổi dùng ma túy để vượt qua những giai đoạn khó khăn và giao động. Nhiều người cảm thấy thích thú trong khi dùng ma túy nên dùng mãi và sanh ra ghiền. Thật là tội nghiệp. Sự an tịnh do thiền đem lại cao quý gấp bội những loại ma túy hay các loại lạc thú từ ngoài đem lại. Dĩ nhiên, mục đích của thiền cao hơn chứ không phải chỉ là sự an tịnh, nhưng an lạc tĩnh lặng là những lợi ích mà bạn gặt hái trên con đường dẫn đến giải thoát hoàn toàn.

An Tĩnh Thân Tâm

Đặc tính của thư thái là làm an tĩnh thân tâm, làm cho mọi giao động trở nên tĩnh lặng.

Làm Cho Tâm Mát Mẻ

Thư thái giác chi có công năng hút và loại bỏ sức nóng của tâm. Sức nóng này do sự bất an, tán loạn và hối hận đem lại. Khi tâm bị các loại phiền não này tấn công sẽ trở nên nóng bỏng như bị nung lửa. Tâm thư thái diệt tất sức nóng này và thay thế bằng sự mát mẻ dễ chịu.

Không Giao Động

Biểu lộ của thư thái giác chi là sự an tĩnh của thân và tâm: thân và tâm không bị giao động.

Là một thiền sinh, bạn dễ dàng quán sát sự an tĩnh tĩnh lặng lớn lao mà thư thái giác chi đem lại.

Chắc chắn là bạn đã quen thuộc với sự vắng bóng của thư thái giác chi. Khi không có thư thái giác chi bạn sẽ bị thúc bách phải di động, phải đứng dậy, phải làm chuyện này chuyện kia. Thân thể bạn vụng vẹo, tâm bất an của bạn nhảy tới nhảy lui. Khi mọi phiền não này dừng nghỉ, bấy giờ không còn những cơn sóng trong tâm bạn. Tâm bạn sẽ ở vào trạng thái êm dịu, tĩnh lặng.

Mọi hoạt động của bạn trở nên nhẹ nhàng, êm ái, thư thái.

Thư thái giác chi theo sau hỉ giác chi. Khi hỉ giác chi trở nên mạnh nhất, phần lớn sẽ hội nhập với thư thái giác chi. Khi hỉ lạc tràn ngập cơ thể, thiền sinh sẽ hoàn toàn không muốn di chuyển, không muốn sự tĩnh lặng của tâm bị quấy phá.

Sau khi thành đạo, Đức Phật đã để ra bốn mươi chín ngày để hưởng quả giải thoát. Ngài giữ mỗi tư thế trong bảy ngày ở bảy nơi khác nhau, hưởng quả giải thoát bằng cách nhập và xuất khỏi quả đã đạt được. Nhờ hiệu lực của pháp hỉ (*Dhamma pīti*), toàn thể thân Ngài luôn luôn thấm nhuần sự an tịnh tĩnh lặng nên Ngài không có ý định di chuyển hay nhắm mắt lại nữa. Mắt của Ngài luôn luôn mở hay khép hờ. Bạn cũng có thể có kinh nghiệm được điều này khi hỉ lạc mạnh mẽ phát sinh, lúc bấy giờ mắt của bạn sẽ mở ra một cách tự nhiên ngoài ý muốn. Có thể bạn cố nhắm lại nhưng nó lại mở ra. Thế là cuối cùng bạn quyết định tiếp tục hành thiền với đôi mắt mở. Nếu bạn có được kinh nghiệm này, bạn sẽ thường thức được niềm hạnh phúc lớn lao của Đức Phật và năng lực của pháp hỉ.

Chú Tâm Sáng Suốt Dem Lại Thư Thái

Theo Đức Phật thì phương pháp phát sinh thư thái là chú tâm sáng suốt, nhất là chú tâm sáng suốt đến sự phát triển những tư tưởng thiện, những tâm sở thiện,

và quan trọng hơn là những tâm sở thiền để cho thư thái giác chi và hỷ giác chi phát sinh.

Bảy Cách Phát Triển Thư Thái Giác Chi

Chú giải nói đến bảy cách làm phát sinh thư thái giác chi.

1. Thực Phẩm Thích Hợp và Bổ Dưỡng

Cách thứ nhất giúp thư thái giác chi phát triển là phải có thức ăn thích hợp. Thực phẩm phải đáp ứng hai yếu tố cần thiết và phù hợp với cơ thể người dùng. Yếu tố dinh dưỡng là yếu tố quan trọng. Thức ăn không cần phải cầu kỳ, nhưng phải cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể. Nếu cơ thể không đủ chất dinh dưỡng, bạn sẽ không đủ sức mạnh cơ thể để tiến bộ trong việc hành thiền. Thực phẩm phải phù hợp với cơ thể và sức khỏe của từng người. Thực phẩm làm sự tiêu hóa rối loạn hay thực phẩm mà bạn không thích cũng khiến cho bạn khó hành thiền. Nếu bạn không cảm thấy khỏe khoắn hay cứ bị ám ảnh bởi thực phẩm mà bạn mong ước thì việc hành thiền của bạn cũng khó tiến bộ.

Chúng ta có thể rút ra một bài học hữu ích từ thời Đức Phật. Một thương gia giàu có và một tín nữ là hai người lãnh đạo và tổ chức phần lớn các buổi làm phước trong khu vực của Đức Phật lưu trú giảng dạy. Khi có hai người này thì mọi việc đều chu đáo. Chìa khoá bí mật của sự thành công là họ nắm vững nguyên tắc "cần thiết" và "thích hợp". Họ thường tìm hiểu nhu

cầu của chư Tăng, chư Ni và thiền sinh, những người được mời đến nhận lãnh thực phẩm cúng dường. Họ cũng tìm hiểu từng vị để biết nên cúng dường thứ gì cho phù hợp. Khi có thực phẩm cần thiết và thích hợp, bạn sẽ dễ dàng tìm thấy an lạc và định tâm.

2. Khí Hậu Tốt

Cách thứ hai giúp cho thư thái giác chi phát triển là phải hành thiền ở một nơi có khí hậu tốt. Khí hậu tốt khiến bạn thoải mái an vui để hành thiền. Tuy nhiên cơ thể con người có khả năng thích ứng với mọi thời tiết. Trừ trường hợp khí hậu quá khắc nghiệt, ta có thể dùng các phương tiện hỗ trợ để điều chỉnh như quạt trong mùa nóng, sưởi trong mùa lạnh, v.v...

3. Tư Thế Thoải Mái

Cách thứ ba giúp cho thư thái giác chi phát triển là có tư thế thoải mái trong khi hành thiền. Chúng ta thường đi hay ngồi trong khi hành thiền minh sát. Đó là hai tư thế tốt nhất cho người mới bắt đầu hành thiền. Thoải mái không có nghĩa là giải đãi quá. Nằm hay ngồi trên ghế dựa có thể được xem là quá giải đãi, trừ trường hợp bạn bị bệnh. Khi bạn ngồi không có chỗ tựa hay khi kinh hành, bạn cần phải có tinh tấn để giữ cho thân thẳng đứng. Trong khi nằm hay tựa lưng vào ghế, sự tinh tấn này bị mất đi khiến bạn dễ ngủ quên. Khi tâm bạn quá thoải mái ngơi nghỉ, chẳng bao lâu bạn sẽ khuấy rối không khí yên tĩnh bằng những tiếng ngáy vang của mình.

4. *Duy Trì Sự Quân Bình Tinh Tấn Trong Khi Hành Thiền*

Bạn không nên quá phấn chấn hay quá nhu nhược biếng nhác. Nếu bạn quá tinh tấn hay tự thúc đẩy quá mức, bạn sẽ vượt quá mục tiêu, mất đề mục và trở nên mệt mỏi. Nếu bạn làm biếng thì bạn sẽ không với đến nơi và không thể nào đạt đến mục tiêu. Người quá phấn chấn chẳng khác nào kẻ leo núi vội vã mong muốn đạt đến đỉnh một cách mau lẹ. Họ leo thật nhanh, nhưng vì sườn núi dốc nên họ phải dừng lại nhiều lần để nghỉ ngơi. Cuối cùng họ phải để một thời gian lâu dài mới lên được đỉnh núi. Mặt khác, bạn cũng không được làm biếng. Làm biếng là một hình thức của nhu nhược chảy thây. Nó chẳng khác nào con ốc sên bò xa tít mãi đằng sau.

5 & 6. *Tránh Người Nóng Nảy, Thân Cận Người An Tĩnh*

Thân cận người nóng nảy, thô tháo, hung dữ sẽ làm bạn bất an. Tránh xa các hạng người này có thể giúp bạn thư thái thoải mái. Điều rõ ràng là nếu thân cận với người tính tình nóng nảy, luôn luôn cau có giận dữ, la mắng nạt nộ bạn thì bạn chẳng bao giờ đạt được tâm tĩnh lặng. Nếu bạn thân cận với người có tâm an định, thân tâm bạn sẽ an lạc tĩnh lặng.

7. *Hướng Tâm Vào Việc Hành Thiền*

Cách cuối cùng để phát sinh thư thái giác chi là hướng tâm vào việc hành thiền với mục đích là thành tựu sự bình an thư thái. Nếu bạn tinh tấn chánh niệm hướng tâm vào sự an tịnh thì thư thái giác chi sẽ phát sanh một cách tự nhiên.

YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ SÁU: ĐỊNH GIÁC CHI

Định là tâm sở nằm trên đối tượng quán sát. Định ghim tâm vào đối tượng, xuyên thấu vào trong và nằm trong đó.

Không Giao Động

Tính chất của định là không tách rời, không tán loạn, không phân tán, nghĩa là tâm dán chặt vào đối tượng, chìm trong đối tượng và duy trì sự an tịnh tĩnh lặng ngay nơi ấy.

Định Vào Đối Tượng Cố Định Và Định Vào Sự Biến Đổi Của Đối Tượng

Có hai loại định tâm. Thứ nhất là liên tục định tâm trên một đề mục cố định. Đây là thiền chỉ hay thiền vắng lặng. Thứ hai là sát na định, nghĩa là tâm định trên từng biến đổi một của đề mục. Sự định tâm thứ nhất có tính cách liên tục vì mục đích của sự định tâm này là trụ

tâm vào đề mục không tán loạn. Sự định tâm thứ hai là trụ tâm vào sự biến chuyển của đề mục.

Định tâm liên tục sẽ đạt được khi định tâm trên một đề mục duy nhất. Đây là loại định tâm đạt được trong thiền chỉ hay thiền vắng lặng. Tâm của thiền sinh phải đặt trên chỉ một đối tượng và không một đối tượng nào khác. Người hành thiền vắng lặng sẽ kinh nghiệm được điều này, đặc biệt là khi họ đắc được các tầng thiền chỉ.

Sát na định đạt được trong thiền minh sát. Mục đích của Thiền Minh Sát là phát triển trí tuệ và hoàn tất các tuệ minh sát. Thiền Minh Sát đặt căn bản trên trí tuệ trực giác như: trực giác phân biệt thân và tâm, hay danh và sắc; trực giác được sự liên hệ nhân quả của danh sắc, trực giác về vô thường, khổ não, vô ngã của các hiện tượng thân tâm... Đó là những tuệ giác căn bản của trí tuệ nội quán. Còn có những tuệ giác kế tiếp nữa mà thiền sinh phải chứng nghiệm trước khi đạt được đạo và quả tâm, lấy Niết Bàn hay sự chấm dứt mọi khổ đau làm đối tượng.

Trong thiền minh sát, đối tượng để hành thiền rất quan trọng. Đối tượng này là các hiện tượng của thân và tâm, hay danh và sắc. Khi hành thiền, thiền sinh quán sát trực tiếp các hiện tượng này để thấy rõ bản chất của chúng mà không dựa vào sự suy nghĩ hay tưởng tượng. Nói cách khác, khi hành thiền minh sát, thiền sinh quán sát theo dõi nhiều đối tượng khác nhau với mục đích trực giác được bản chất của chúng. Trong thiền minh

sát, sát na định đóng vai trò quan trọng thiết yếu. Đối tượng của Thiền Minh Sát sinh rồi diệt liên hồi. Sát na định sinh ra từng thời điểm một với đối tượng quán sát. Mặc dầu sát na định có tính cách tạm thời nhưng nó có thể khởi sinh từ thời điểm này sang thời điểm khác, hay từ sát na này sang sát na khác mà không có sự gián đoạn bên trong. Nếu sát na định được khởi sinh liên tục không gián đoạn thì nó cũng giống như liên tục định, trấn áp phiền não và tạo nên an lạc tĩnh lặng.

Gom Tụ Tâm

Khi bạn ngồi quán sát chuyển động phòng xep của bụng, bạn nỗ lực chánh niệm vào tiến trình chuyển động này, và bạn đang ở trong khoảnh khắc hiện tại. Với mỗi khoảnh khắc của nỗ lực tinh tấn, bạn bành trướng khả năng chánh niệm bao hàm trong những hoạt động của tâm để quán sát đối tượng. Tâm dính chặt vào đối tượng quán sát, bạn rơi vào hay ở trong đối tượng. Không những tâm an trụ hay xuyên thấu vào đối tượng, không những tâm ở yên, tĩnh lặng trên đối tượng vào thời điểm ấy, mà định tâm sở này còn có năng lực gom tụ các tâm sở khác một cách tức khắc vào thời điểm ý thức trên. Công năng của định tâm là gom tụ các tâm sở khác lại với nhau. Nó giữ tất cả các tâm sở liên hệ thành một nhóm để chúng khỏi phân tán hay tách rời ra. Thế là tâm an trụ vững chãi sâu xa vào đối tượng.

Bình An Tĩnh Lặng

Đây là câu chuyện về cha mẹ và con cái. Cha mẹ đạo đức luôn luôn muốn con mình lớn lên có đủ tư cách và phẩm hạnh tốt. Nhằm mục đích này, cha mẹ đã cố gắng tìm mọi cách để giáo dục và kiểm soát các con mình. Con trẻ chưa đủ kinh nghiệm, chưa già dặn nên cha mẹ thường ngăn cấm chúng làm bạn với những trẻ con tinh nghịch, thiếu giáo dục. Tâm sở của chúng ta chẳng khác nào những đứa trẻ. Những đứa trẻ thiếu sự hướng dẫn của cha mẹ thường có những hành động tai hại đến chính mình và người khác. Cũng vậy, tâm không được kiểm soát huấn luyện sẽ đau khổ vì những ảnh hưởng xấu. Phiền não luôn luôn lảng vảng gần kề đợi cơ hội nhảy vào quấy phá. Nếu tâm không vững chãi sẽ bị các phiền não như tham sân si xâm nhập. Khi bị các loại phiền não xâm chiếm, tâm trở thành hư đốn, và sự hư đốn này được biểu hiện qua hành động và lời nói. Tâm chẳng khác nào trẻ con. Lúc đầu, bị ép vào khuôn khổ, nó sẽ tức giận và có phản ứng chống lại. Tuy nhiên, dần dần, tâm trở nên thuần thực, hiểu biết, yên tĩnh, và ít bị phiền não chi phối. Tâm định ngày càng vững chãi và trở nên tĩnh lặng, yên tịnh, bình an. Sự bình an và tĩnh lặng là biểu lộ của sự định tâm. Trẻ con cũng vậy. Chúng có thể được giáo huấn thích hợp để có thể trở thành đứa trẻ tốt. Lúc đầu, có thể chúng bướng bỉnh, nhưng dần dần khi lớn lên, chúng sẽ hiểu tại sao người lớn dạy chúng làm điều này điều kia. Chúng sẽ hiểu tại sao người lớn không cho chúng thân cận bạn xấu. Chúng sẽ bắt đầu biết ơn sự săn sóc, sự kiểm soát của cha mẹ chúng. Chúng có thể xem xét những đứa trẻ

khác vì cha mẹ không nghiêm dạy nên đã có những hành vi tội lỗi và phạm pháp. Chúng sẽ biết được ai xấu ai tốt trong khi chọn bạn. Càng lớn và càng trưởng thành, chúng sẽ khai triển thêm được những tính tốt hơn nhờ ở sự giáo dục mà chúng đã hấp thụ được từ lúc còn bé.

Định Tâm Giúp Trí Tuệ Phát Triển

Định tâm là nguyên nhân gần của sự phát sanh trí tuệ. Điều này rất quan trọng. Một khi tâm yên tịnh tĩnh lặng thì trí tuệ có chỗ phát sinh, rồi thiền sinh có thể thấy được bản chất thật sự của thân và tâm. Nhờ trực giác phát sinh từ tâm tĩnh lặng, thiền sinh phân biệt được thế nào là danh sắc và sự tương quan nhân quả của danh và sắc. Từng bước từng bước, trí tuệ sẽ ngày càng xuyên thấu sâu vào chân lý. Thiền sinh sẽ trực nhận được ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã, và cuối cùng trí tuệ tiến đến chỗ chấm dứt khổ đau. Khi sự đạt đạo này xảy ra, thiền sinh sẽ không bao giờ trở thành một người bất thiện nữa đâu ở trong hoàn cảnh nào.

Cha Mẹ và Con Cái

Cha mẹ và những người sắp làm cha mẹ nên chú ý đọc đoạn này. Điều quan trọng nhất là những bậc làm cha mẹ phải biết kiểm soát tâm mình bằng sự định tâm. Cuối cùng, họ nên hoàn tất các tầng tuệ minh sát. Những người có tâm định cao rất có tài năng giáo dục con cái vì họ có thể phân biệt được một cách rõ ràng các hành vi thiện ác, và họ có đủ bình tĩnh, đủ sáng suốt, đủ khả năng để hướng dẫn con đi theo đường thiện. Điều

đặc biệt và quan trọng nhất là họ có thể làm gương mẫu cho con cái. Cha mẹ không kiểm soát tâm mình, có tư cách kém cỏi, thiếu đạo đức, không thể giúp con cái phát triển thiện tâm và trí tuệ.

Một số học trò của tôi ở Miến Điện, lúc mới hành thiền, họ chỉ săn sóc con cái về phần vật chất và học vấn. Họ chỉ quan tâm đến việc học hành và việc sinh sống của con cái trong xã hội sau này. Khi những bậc cha mẹ này đến thiền viện, họ chăm chỉ thực hành và sau khi trở về nhà, họ có một thái độ và kế hoạch mới. Bấy giờ, họ thấy rằng điều quan trọng hàng đầu, là phải cho con cái học cách kiểm soát và phát triển thiện tâm chứ không phải chỉ lo cho con cái thành công trong xã hội này mà thôi. Khi con cái đến tuổi thích nghi, cha mẹ thúc giục con cái đi hành thiền. Thật vậy, khi tôi hỏi các bậc cha mẹ có thấy sự khác biệt giữa những đứa con sanh ra trước khi cha mẹ đi hành thiền và những đứa con sinh ra sau khi cha mẹ đi hành thiền không, thì được trả lời: "Những đứa trẻ sanh ra sau khi chúng tôi hoàn tất việc hành thiền thì ngoan ngoãn và vâng lời. Chúng lại có thiện tâm hơn những anh chị của nó sanh ra trước đây".

Chú Tâm Sáng Suốt Giúp Tâm Định Phát Triển

Đức Phật dạy rằng sự liên tục chú tâm sáng suốt, hướng tâm vào việc phát triển sự định tâm là nguyên nhân giúp phát sinh tâm định. Định tâm trước giúp cho định tâm sau phát sinh. Chú giải nói đến mười một cách phát triển định tâm.

1. *Sạch Sẽ*

Trước hết là làm sạch nội ngoại xứ, tức là làm sạch cơ thể và hoàn cảnh xung quanh. Sạch sẽ ở đây là sạch sẽ bên trong và sạch sẽ bên ngoài, tức là sạch sẽ chính cơ thể mình và những gì quanh mình. Sạch sẽ bên trong hay sạch sẽ thân là phải năng tắm rửa, đầu tóc gọn gàng, móng tay móng chân cắt ngắn, và đừng để bị bón uất. Sạch sẽ bên ngoài là ăn mặc sạch sẽ, gọn gàng, phòng ốc thứ tự sạch sẽ. Điều này giúp cho tâm trong sáng. Khi mắt thấy bụi bặm, hỗn loạn và thiếu ngăn nắp thì sự bối rối, lo lắng, hỗn loạn cũng phát sanh theo. Nhưng khi mọi điều kiện và hoàn cảnh chung quanh đều gọn gàng tươm tất thì tâm sẽ trong sáng. Một tâm trong sáng là điều kiện lý tưởng cho việc phát triển trí tuệ.

2. *Quân Bình Tâm*

Cách thứ hai giúp cho định tâm phát triển là quân bình ngũ căn: Quân bình trí tuệ và đức tin, quân bình tinh tấn và định. Tín, tấn, niệm, định, huệ phải được phát triển hài hoà. Tín và huệ phải quân bình với nhau. Tinh tấn và định phải quân bình với nhau. Việc hành thiền tùy thuộc vào sự quân bình các lực qua từng cặp này. Nếu đức tin quá mạnh hơn trí tuệ thì trở thành cả tin, bất cứ cái gì cũng tin được, hoặc sẽ bị lôi cuốn bởi những tư tưởng quá sùng tín, quá mộ đạo, chỉ lo nghĩ đến việc làm phước, giúp đỡ người khác, tụng kinh quá nhiều làm cản trở việc hành thiền. Đức tin rất cần thiết, nhưng trong lúc hành thiền phải biết quân bình với trí tuệ, nếu không thì đức tin biến thành một trở ngại.

Mặt khác, nếu trí tuệ hay sự thông thái quá trội sẽ khiến tâm vọng động, suy nghĩ, đánh giá, nhiều lúc đưa đến việc thiền sinh sẽ tự lừa dối mình bằng nhiều cách. Những người có nhiều trí tuệ nhưng thiếu đức tin thường coi nhẹ các việc làm phước, lễ bái, kính trọng Phật, Pháp, Tăng, v.v... Họ bị sự thông thái quá trớn của mình hướng đi những đường sai lạc, nhiều lúc trở thành lấu cá, quanh co, ngụy biện, tự đánh lừa mình, đánh lừa sự thật.

Sự quân bình giữa tinh tấn và định hoạt động như sau: Nếu quá thích thú và hăng say thực hành thì tâm sẽ giao động bất an, không thể an trụ trên đề mục quán sát. Khi tâm trượt khỏi đề mục, vọng động tán loạn sẽ gây ra nhiều sự khó chịu. Nếu định nhiều quá lại có thể dẫn đến làm biếng và đã dụi buồn ngủ. Khi tâm trở nên tĩnh lặng và dường như dễ dàng an trụ trên đề mục không rời thì thiền sinh bắt đầu muốn nghỉ ngơi và buông lỏng, lúc ấy đã dụi, buồn ngủ sẽ sớm bước chân vào.

Quân bình ngũ lực là một điểm quan trọng thiết yếu mà thiền sư phải biết thấu đáo để hướng dẫn thiền sinh. Phương pháp căn bản nhất để quân bình và tái lập lại sự quân bình là tăng cường sức mạnh cho lực còn lại, đó là chánh niệm.

3. *Thiền Xảo Về Tướng*

Nguyên nhân thứ ba giúp phát triển định tâm liên quan đến thiền chỉ, hay là thiền vắng lặng hơn là thiền minh sát. Đó là thiền xảo trong sự tập trung vào đề mục, đó là duy trì rõ ràng các tướng của đề mục (hình ảnh trong tâm) khi hành thiền chỉ.

4. *Nâng Đỡ Tâm Khi Tâm Suy Yếu*

Cách thứ tư giúp định tâm phát triển là nâng đỡ tâm khi nó nặng nề, suy yếu và xuống tinh thần. Vào lúc ấy việc hành thiền của bạn đẩy đẩy sự rối loạn, bạn phải cố gắng nâng đỡ tâm. Nên dùng kỹ thuật làm phát sanh tinh tấn, hỉ và trạch pháp. Nâng đỡ, khuyến khích tâm của thiền sinh là một trong những nhiệm vụ của thiền sư. Khi thiền sinh vào trình pháp với khuôn mặt dài thòng, nhăn nhó, bực tức, thiền sư sẽ biết cách hướng dẫn để thiền sinh phấn chấn trở lại.

5. *An Định Tâm Khi Tâm Quá Phấn Chấn*

An định tâm quá phấn chấn là nguyên nhân phát triển tâm định. Khi thiền sinh có những kinh nghiệm đê mê ngây ngất trong khi thực hành, thiền sinh trở nên quá phấn chấn và kích động. Lúc đó sự tinh tấn của họ quá trội. Trong trường hợp này thiền sư không nên khích lệ thiền sinh, mà phải nói thế nào để đưa thiền sinh trở về với vị trí thích hợp, hoặc là khuyên thiền sinh nên thân nhiên, chỉ cần trở về quán sát theo dõi mà không cần cố gắng quá mức.

6. *Khích Lệ Tâm Bị Héo Mòn Vì Sự Đau Nhức*

Nếu tâm bị co thắt hay héo mòn suy nhược vì bị đau nhức, cần phải làm cho tâm trở nên vui tươi an lạc. Đây là cách thứ sáu làm cho định tâm phát sinh. Một thiền sinh có thể bị xuống tinh thần vì hoàn cảnh chung quanh hoặc do bệnh cũ tái phát. Vào lúc ấy, tâm cần được nâng đỡ để tâm trong sáng và sắc bén trở lại. Bạn có thể dùng nhiều cách để nâng đỡ tâm, hoặc thiền sư cũng có thể giúp cho bạn vui tươi an lạc trở lại bằng những lời giảng giải khích lệ.

7. *Liên Tục Quân Bình Chánh Niệm Trong Mọi Lúc*

Đôi khi việc hành thiền của bạn tiến triển sâu xa. Lúc ấy dường như bạn chẳng cần cố gắng mà vẫn chánh niệm dễ dàng trên đề mục khi chúng sanh và diệt. Khi ấy, bạn đừng xen vào, đừng đẩy thêm tinh tấn gì cả, mặc dầu bây giờ tốc độ thoải mái của bạn dường như chậm lại và bạn muốn nhấn thêm ga, bạn muốn mau chóng thấy được giáo pháp. Nếu bạn cố gắng gia tăng tốc độ, bạn sẽ làm cho tâm quân bình bị xáo trộn, và chánh niệm của bạn bị cùn lụt. Mặt khác, khi thấy việc hành thiền của mình có vẻ trơn tru đẹp đẽ, bạn lại ý y và có khuynh hướng nghỉ xả hơi quá nhiều; điều này cũng khiến việc hành thiền của bạn bị thụt lùi. Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp, nhận thấy không cần cố gắng nhiều mà vẫn ghi nhận dễ dàng mọi hiện tượng, mọi diễn biến xảy ra, thì đừng ý y coi thường, tự đắc, mà phải duy trì đều đặn sự tinh tấn, giữ vững tốc độ đừng để mất trón, mất đà đang có trong hiện tại.

8 & 9. Tránh Người Không Định Tâm, Gần Người Định Tâm

Cần phải tránh người không định tâm và cần phải thân cận, gần người định tâm. Đó là cách thứ tám và chín giúp định tâm phát triển. Những người không bình an tĩnh lặng, chưa từng phát triển một loại định tâm nào, thường có nhiều bất an giao động. Những đứa trẻ sinh ra trong những gia đình có cha mẹ là những người định tâm thì tâm của chúng cũng bình an. Những đứa con sinh ra trong gia đình có cha mẹ là những người không định tâm thì tâm của chúng cũng không bình an tĩnh lặng.

Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng. Thân cận người có tâm định, tâm bạn cũng sẽ bớt giao động. Người ta còn gọi một danh từ "điện hút" để chỉ ảnh hưởng quan trọng của hoàn cảnh chung quanh. Nhiều người trước đây chưa từng hành thiền, khi đến thăm một trường thiền, họ bắt đầu cảm thấy bình an tĩnh lặng. Họ đã bắt được tầng sơ rung động của các thiền sinh đang tinh tấn hành thiền. Thế là họ quyết định đến thực tập.

Vào thời Đức Phật có vua A Xà Thế (Ajātasattu) đã giết cha để đoạt ngôi. Nhà vua đã trải qua nhiều đêm mất ngủ vì bị dày vò bởi tội lỗi đã làm. Cuối cùng, nhà vua quyết định đến gặp Đức Phật để xin lời chỉ giáo. Ông cùng các cận thần băng qua khu rừng đến nơi chư tăng đang ngồi định tâm tĩnh lặng nghe Đức Phật giảng dạy. Hàng ngàn người chăm chú nghe, không một tiếng động. Sự an tịnh này đã ảnh hưởng đến nhà vua và

khiến mọi giao động bất an, hối hận trong tâm nhà vua biến mất. Nhà vua cảm thấy một sự bình an tĩnh lặng tràn ngập tâm mình, một hạnh phúc an tịnh mà nhà vua chưa từng có trước đây.

10. Nhớ Đến Sự Bình An Tĩnh Lặng của Sự Nhập Định.

Điều này có liên quan đến những người có hành thiền chỉ. Mục đích của thiền chỉ là đạt được sự vắng lặng. Nhớ lại phương thức đã áp dụng để đạt được các tầng định trong thiền, thiền sinh có thể xử dụng phương thức này một cách giản lược để đạt được sự định tâm trong hiện tại.

Những người chưa đắc được các tầng thiền có thể nhớ lại đôi lúc tâm định rất mạnh trong một thời gian, hoặc khi hành thiền mà họ cảm thấy an lạc hạnh phúc và lúc tâm an chỉ vào đề mục. Nhớ lại những cảm giác an lạc thoát khỏi các chướng ngại và sự an lạc tĩnh lặng của tâm có được do sự hoạt động liên tục của sát na định sẽ làm phát sanh sự định tâm.

11. Hướng Tâm Vào Việc Phát Triển Định Tâm

Nguyên nhân thứ mười một và là nguyên nhân cuối cùng giúp phát triển tâm định là kiên trì hướng tâm vào việc phát triển định tâm. Tất cả đều tùy thuộc vào sự tinh tấn trong từng phút từng giây. Nếu cố gắng định tâm, bạn sẽ thành công.

YẾU TỐ GIÁC NGỘ THỨ BẢY: XẢ GIÁC CHI

Có lẽ Liên Hiệp Quốc nên có một tên mới, phải được gọi là "Tổ Chức Vô Tư". Các đại biểu phải luôn luôn nhớ đến sự vô tư, hay tâm xả, khi ngồi vào bàn hội nghị, đặc biệt vào lúc phải giải quyết một vấn đề nóng bỏng. Các đại biểu phải giữ một thái độ vô tư, không lệch lạc, không thành kiến, không thiên vị, bình thản, trầm tĩnh trước những vấn đề khó khăn.

Chữ "*upekkhā*" có nghĩa là bình thản, trầm tĩnh, vô tư, không thành kiến, không lệch lạc, không thiên vị. Thông thường, xả được ám chỉ sự quân bình năng lực. Đây là một tâm trung gian không thiên lệch. Tâm xả có thể được vun bồi trong cuộc sống hàng ngày, trong việc quyết định công việc cũng như trong lúc hành thiền.

Hòa Giải Các Đối Nghịch Bên Trong

Tâm xả có khả năng hoà giải các đối nghịch bên trong. Khi hành thiền, nhiều tâm sở chống đối, cạnh tranh nhau trong ta. Có lúc đức tin muốn đè bẹp trí tuệ, có lúc trí tuệ muốn lấn áp đức tin. Mọi thiền sinh đều biết rõ là muốn duy trì sự tiến bộ và điều hướng tốt đẹp việc hành thiền thì phải quân bình hai yếu tố tín và huệ này. Cũng vậy, tinh tấn và định cũng phải được quân bình. Vào lúc mới hành thiền, bạn rất phấn chấn và nhiều tham vọng. Ngay khi vừa ngồi xuống, bạn đã chụp ngay vào sự phòng xep hay bất kỳ đối tượng nào xảy ra. Do tinh tấn quá độ, tâm bạn vượt quá đề mục, trượt khỏi đề mục, vượt quá mục tiêu, như đưa tay hái

trái cây mà bạn vượt quá đà, đưa tay ra quá xa nên không nắm được trái. Không nắm được đề mục khiến bạn thất vọng cho rằng mình đã cố gắng hết sức mà vẫn không kết quả. Có lẽ bạn đã khám phá ra sự điên cuồng của mình và biết rằng mình đã trượt khỏi nhịp đều đặn của các diễn biến xảy ra.

Khi bạn chú tâm quán sát chuyển động phòng xep, tâm bạn dính chặt vào tiến trình chuyển động và đi song song với chúng. Khi tâm chánh niệm tốt đẹp, bạn thấy việc theo dõi tiến trình chuyển động trở nên dễ dàng. Thế là bạn bắt đầu có khuynh hướng muốn nghỉ ngơi thoải mái một chút. Tinh tấn giảm sút. Nếu bạn không cẩn thận thì đã dượt buồn ngủ sẽ len lén đi vào rồi tràn ngập và đàn áp bạn.

Vào lúc thiền sinh phân biệt được danh sắc và thấy rõ sự liên hệ của chúng, thiền sinh nếm được hương vị của giáo pháp và lấy làm thích thú, phấn khởi. Tràn ngập lòng tin, thiền sinh bắt đầu muốn nói cho bạn bè, cha mẹ và các người thân biết sự thật kỳ diệu mà mình đã khám phá ra trong lúc hành thiền. Do đức tin, thiền sinh sẽ có nhiều tưởng tượng và tính toán. Sự tưởng tượng và tính toán này đi dần đến chỗ cuồng nhiệt, vô kiểm soát.

Khi việc hành thiền của bạn bị sự suy nghĩ hay những cảm giác yêu ghét xen vào, thì chánh niệm, chánh định sẽ không còn nữa. Khi tâm bạn quá phấn khích, nếu bạn không biết cách điều trị thì các phiền não như đã dượt, buồn ngủ, suy nghĩ, v.v... sẽ lạng lẽ xâm nhập.

Một số thiền sinh khác, khi có được một số tuệ giác, không như các thiền sinh trên muốn truyền bá giáo pháp, mà lại bắt đầu phân tích, diễn giải kinh nghiệm của mình. Mỗi một chuyện nhỏ nhặt mà thiền sinh kinh nghiệm qua đều được diễn dưới ánh sáng lý thuyết của thiền mà thiền sinh đã đọc. Thế là một chuỗi suy nghĩ, lý luận, phán đoán lại diễn ra, cản trở sự tiến bộ trong việc thực hành của thiền sinh. Đó là những hiện tượng xảy ra ở những thiền sinh quá thông minh.

Nhiều thiền sinh lại có khuynh hướng phân tích, kiểm chứng, lý giải tất cả những gì mình nghe được trước khi chấp nhận. Họ lấy làm hãnh diện về óc phân tích biện biệt của mình. Khi họ đi hành thiền, họ thường thử nghiệm một cách thông minh để thẩm định giá trị của những gì họ đang làm, đem so sánh với những lý thuyết mà họ đã học hỏi, nghiên cứu trước đây. Những thiền sinh này, nếu không thay đổi thái độ thì sẽ bị hoài nghi ngự trị, quay cuồng trong vòng luẩn quẩn không lối thoát. Hạng thiền sinh này sẽ dậm chân tại chỗ mà không tiến tới trước được.

Sau khi nghe lý thuyết một phương pháp hành thiền, hay thực hành phương pháp thiền và thấy được những hiệu quả căn bản, lúc bấy giờ, thiền sinh nên hoàn toàn nghe theo lời chỉ dẫn của thiền sư. Chỉ có hoàn toàn nghe theo lời thiền sư, không kiêu mạn tự đắc, không cứng đầu thì thiền sinh mới tiến bộ nhanh chóng. Thiền sinh như một chiến sĩ trên chiến trận phải tuyệt đối tuân theo lệnh người chỉ huy. Không có thì giờ để băn khoăn thắc mắc sự đúng sai của mệnh lệnh. Ở chiến

trên không có mệnh lệnh vô lý, chỉ có sự bần khoản trước mệnh lệnh mới vô lý mà thôi. Nếu mỗi mệnh lệnh từ trên đưa xuống đều được thi hành nghiêm chỉnh thì mới có thể đem lại chiến thắng. Dĩ nhiên, tôi không khuyên các bạn tin tưởng một cách mù quáng.

Khi việc hành thiền của bạn tiến bộ, sự sinh diệt của các hiện tượng được thấy một cách rõ ràng, tinh tế, lúc ấy, có thể bạn sẽ có nhiều sự giao động, bởi vì đức tin và trí tuệ cũng như tinh tấn và định không được quân bình. Nếu sự mất quân bình này được chế ngự và thiền sinh có thể theo dõi một cách đơn giản sự sinh diệt nhanh chóng của các hiện tượng thì sự mất quân bình giữa tín và huệ, giữa tấn và định sẽ được điều chỉnh. Khi bốn yếu tố này được quân bình từng cặp một thì thiền sinh sẽ đạt được trạng thái xả. Đó là sự quân bình của bốn yếu tố trong ngũ lực. Lúc đó yếu tố thứ năm là chánh niệm sẽ tự động tiến triển mà không cần có sự cố gắng nào. Chánh niệm đóng vai trò quan trọng trong sự điều hợp bốn yếu tố kia.

Tâm được quân bình cũng giống như chiếc xe được kéo bởi hai con ngựa có sức mạnh ngang nhau. Khi cả hai chạy đều nhau thì chiếc xe sẽ được di chuyển một cách dễ dàng, người đánh xe chỉ cần để chúng chạy tự nhiên. Nhưng nếu một con khỏe, một con yếu, thì người đánh xe phải vất vả hơn để xe chạy một cách êm thấm bằng cách giảm tốc độ con ngựa chạy nhanh và gia tăng tốc độ con ngựa chạy chậm. Tương tự như vậy, trong việc hành thiền, thoạt đầu các tâm sở chưa có sự quân bình nên thiền sinh lúc thì quá phấn chấn, lúc thì

quá hoài nghi, khi quá hăng say, khi quá biếng nhác. Khi việc hành thiền tiến triển đều đặn thì các yếu tố giác ngộ sẽ phát triển hài hoà, quân bình và sự chánh niệm sẽ duyên thuận theo một cách tự nhiên. Lúc bấy giờ thiền sinh sẽ cảm thấy rất thoải mái khi tâm ở trạng thái thăng bằng chẳng khác nào đang ngồi trên một chiếc xe hơi thượng hảo hạng, xe bon bon trên xa lộ thênh thang, ít xe cộ, với một tốc độ đều đặn.

Tín Quân Bình Với Huệ, Tấn Quân Bình với Định

Đặc tính của xả là quân bình các tâm sở để tâm này không quá trội hơn tâm kia. Xả tạo ra sự quân bình giữa tín và huệ, giữa tấn và định.

Không Quá Trội Hay Quá Kém

Chức năng của xả giác chi là làm đầy những cái thiếu và làm giảm những cái thừa. Xả giữ cho tâm không rơi vào chỗ quá phấn khích hay quá giải đãi. Khi tâm xả mạnh thì tất cả đều quân bình, không có yếu tố nào vượt trội hơn yếu tố nào. Khi đạt được tâm xả thì thiền sinh không cần một cố gắng đặc biệt nào để duy trì sự chánh niệm. Lúc bấy giờ, chánh niệm sẽ vận hành một cách tự nhiên.

Người Đánh Xe Giỏi Để Ngựa Tự Kéo

Chánh niệm đảm trách mọi công việc. Chánh niệm cũng giống như người đánh xe thiện nghệ, khéo léo, ngồi một cách thoải mái để cho đàn ngựa tự kéo.

Tình trạng quân bình đều đặn này là biểu hiện của tâm xả. Giống như một người gánh đôi nước. Lúc mới tập gánh, thì cần phải có nhiều cố gắng để giữ cho hai thùng nước cân bằng, nhưng dần dần họ sẽ gánh một cách dễ dàng trong nhịp bước đều đặn thoải mái. Nhiều người còn bước thoăn thoắt trên đường gồ ghề lởm chởm với đôi gánh nặng trên vai mà vẫn tự nhiên không cần chút cố gắng nào.

Liên Tục Chánh Niệm Làm Cho Tâm Xả Phát Sinh

Theo Đức Phật, phương cách làm cho xả phát sinh là có sự chú tâm sáng suốt, liên tục chánh niệm, không gián đoạn và hướng tâm đến sự phát triển tâm xả. Tâm xả trước sẽ tạo ra tâm xả sau và cứ thế tiếp diễn. Khi tâm xả được duy trì tác động thì sẽ dần dần mạnh mẽ, sâu sắc. Tâm xả phát triển giúp thiền sinh thấy rõ sự sinh diệt của mọi hiện tượng một cách sâu xa vững chắc hơn.

Đối với thiền sinh mới, tâm xả sẽ giúp thiền sinh thấy được sự sinh diệt. Đối với thiền sinh đã thiền lâu hơn, tâm xả sẽ giúp thấy sự sinh diệt của các hiện tượng mạnh hơn, sâu hơn. Những thiền sinh mới, tâm xả không thể phát sinh một cách dễ dàng dù thiền sinh nỗ lực chánh niệm từ giây phút này sang giây phút khác, nhưng tâm xả đến rồi đi. Tâm chỉ quân bình một chút xíu rồi chấm dứt. Dần dần, tâm xả sẽ mạnh hơn. Tiếp đến, tâm xả kéo dài và thường xuyên hơn. Cuối cùng, tâm xả đủ mạnh để trở thành một yếu tố giác ngộ trong bảy nhân sanh quả bồ đề.

Năm Cách Phát Triển Tâm Xả

Theo chú giải, có năm cách để phát triển tâm xả.

1. Phải Có Thái Độ Xả Với Tất Cả Chúng Sinh

Điều thiết yếu đầu tiên làm cho tâm xả phát sinh là có thái độ xả đối với tất cả chúng sanh không dính mắc vào ai cả. Chúng sanh ở đây là những người bạn yêu thương, kể cả chư Thiên và loài vật. Chúng ta có nhiều luyến ái, nhiều mong muốn gặp gỡ, gần gũi những người ta yêu thương, ngay cả những con vật cưng. Khi bạn bị dính mắc với người nào hay với con vật gì thì bạn không thể có được tâm xả, và tâm của bạn ở trong trạng thái bất quân bình.

Muốn tạo điều kiện cho tâm xả phát sinh, chúng ta phải cố gắng vun bồi thái độ không luyến ái, không chấp giữ và có tâm xả đối với người và vật ta yêu thương. Là con người sống trong thế gian này, chúng ta phải có một ít dính mắc vào những người thân thuộc, nhưng quá dính mắc sẽ làm hại cho ta và cho cả những người ta yêu thương, vì khi yêu thương ta sẽ luôn luôn lo lắng cho sự an nguy của người ta thương yêu. Đặc biệt là trong khi hành thiền, chúng ta phải để qua một bên mọi sự quan tâm quá mức hay quá lo âu đến sự an nguy của bạn bè hay người thương.

Một cách suy tưởng giúp phát triển tâm không luyến ái là nghĩ rằng chúng sanh đều nhận chịu cái nghiệp mà họ đã tạo. Nói một cách khác, mọi chúng

sanh đều là kẻ thừa kế của cái nghiệp của mình. Con người gặt hái nghiệp tốt hay xấu đều do hành động mà họ đã làm trước đây. Họ tạo ra nghiệp do sự cố ý của họ, không ai có thể ngăn cản được sự nhận chịu những nghiệp mà người ấy đã tạo. Một cách tuyệt đối, không một ai hay bất cứ cái gì có thể cứu vớt được người khác. Nếu bạn suy tưởng như vậy thì sự lo lắng băn khoăn về những người khác sẽ giảm bớt.

Bạn cũng có thể đạt được tâm xả khi bạn suy tưởng đến chân đế. Bạn nên tự nhủ rằng theo chân đế thì chỉ có thân và tâm. Đầu là người mà bạn yêu thương một cách nồng cuồng và dữ dội? Nếu chỉ có danh và sắc hay thân và tâm, chịu sinh rồi diệt từ sát na này sang sát na khác thì bạn thương yêu sát na nào đây? Bằng cách này, bạn có thể điều hướng tâm mình để đạt được trạng thái xả.

Nhiều người cho rằng nếu suy tưởng theo cách này thì sẽ khiến ta trở thành một người lạt lẽo, vô tình, có thể đưa đến chỗ chối bỏ tất cả những người thương yêu của mình. Không hề có chuyện đó. Xả không có nghĩa là không có tình cảm, thờ ơ hay lãnh đạm, vô tình. Nó chỉ đơn giản là không luyến ái. Người có tâm xả không vất bỏ những gì mình ghét và nắm giữ những gì mình thích. Tâm ở vào trạng thái quân bình và chấp nhận mọi chuyện xảy ra một cách tự nhiên, không nắm giữ hay hất hủi. Khi xả giác chi hiện diện, người có tâm xả vất bỏ cả hai yêu và ghét, thích và không thích. Người đã hoàn toàn xả bỏ thì không có sự thương yêu cũng chẳng có sự ghét bỏ. Kinh sách dạy rằng xả là

nguyên nhân để thanh lọc tâm của những người có nhiều luyến ái, nắm giữ, bởi vì tham ái, nắm giữ là kẻ thù trực tiếp của tâm xả.

2. Có Thái Độ Xả Với Vật Vô Tri, Vô Giác

Phải có thái độ xả đối với vật vô tri vô giác như tài sản, y phục, quần áo thời trang. Một ngày nào đó, áo quần sẽ bị rách hay phai màu. Áo quần cũng như tất cả các vật khác đều bị hủy hoại theo thời gian bởi sự vô thường. Thật ra, chúng ta đâu phải là người chủ thực sự của y phục, bởi vì mọi vật đều vô ngã. Trên thế gian này không ai có thể làm chủ được vật gì.

Phát triển sự quân bình và cắt đứt luyến ái giúp chúng ta thấy được sự biến đổi của sự vật. Bạn có thể tự nhủ "ta chỉ sử dụng nó trong một thời gian ngắn thôi. Nó không thể vững bền mãi mãi. Những kẻ chạy theo thời trang, hề thấy có những kiểu mới, những "mode" lạ xuất hiện trên thị trường đã vội vã mua ngay. Nhưng vừa mới mua xong thì một loại thời trang khác lại xuất hiện. Thế là họ vứt bỏ cái vừa mới mua để mua một cái mới khác. Những người có thái độ như vậy thì không có tâm xả.

3. Tránh Người Quá Luyến Ái

Cách thứ ba để phát triển xả giác chi là không thân cận với những người quá luyến ái vào người, vật và chính thân thể của họ. Những người này thường dính mắc vào sự chấp giữ, chấp giữ vào người, vào vật mà họ cho là thuộc về mình. Nhiều người cảm thấy khổ sở khi thấy người khác sử dụng tài sản hay vật dụng của mình.

Một vị sư già có sự luyến ái đặc biệt vào những con vật cưng. Vị sư này đến thiền viện ở Rangoon để hành thiền. Mặc dù nơi đây có đầy đủ điều kiện thuận lợi, nhưng việc hành thiền của sư không tiến bộ. Một ngày nọ, bỗng nhiên một ý tưởng nảy lên, tôi bèn đến gặp và hỏi thăm sư để xem sư có nuôi chó mèo trong chùa không. Mặt sư sáng rõ khi nghe tôi nhắc đến chúng. Sư cho tôi biết rằng sư nuôi rất nhiều chó mèo trong chùa, và xưa nay sư vẫn cứ lo lắng nhiều về chúng, chẳng biết chúng có được cho ăn đầy đủ không. Tôi khuyên sư hãy chú tâm hành thiền và hãy quên lũ chó mèo đi. Kết quả là việc hành thiền của sư tiến bộ tốt đẹp.

Xin đừng quá luyến ái vào người hay những vật mà mình thương yêu đến nỗi không thể dứt bỏ để đi tham dự một khoá thiền vì tham dự khóa thiền là cơ hội giúp cho việc hành thiền của bạn thâm sâu, giúp cho xả giác chi có cơ hội phát triển.

4. Thân Cận Người Không Quá Luyến Ái và Người Có Tâm Xả

Cách thứ tư để phát triển tâm xả là thân cận với những người không quá luyến ái vào người và vật. Thật vậy, nếu thân cận với những người không quá luyến ái, không ghét bỏ, vô tư, bình thản trong mọi công việc, không quấy nhiễu bạn, thì tâm bạn sẽ có cơ hội phát triển. Nếu bạn không thân cận với người có tâm xả mà lại gặp phải vị trưởng lão như tôi đã kể ở trên thì bạn phải luôn luôn nghe ông ta kể về những ưu tư lo lắng cho những con chó con mèo, hay con chó này thích ăn món gì, hay con mèo này khôn lanh, thông minh, v.v... Đây là chưa kể những người quá quyến luyến con cháu cũng gây ra nhiều phiền phức cho bạn.

5. Hướng Tâm Vào Việc Phát Triển Tâm Xả

Cách thứ năm giúp cho xả giác chi phát triển là luôn luôn hướng tâm vào việc phát triển tâm xả. Khi tâm hướng vào việc phát triển này thì nó không còn lang thang nghĩ đến những người thân hay chó mèo ở nhà. Tâm sẽ trở nên quân bình và hài hoà.

Xả đóng vai trò quan trọng trong việc hành thiền cũng như trong đời sống hàng ngày. Thông thường, chúng ta bị những đối tượng vừa lòng và thích thú làm dính mắc hay bị giao động vì gặp phải những đối tượng không ưa thích. Đây là những trở ngại hầu như mọi người đều gặp phải. Chúng ta bị yêu ghét chi phối nên

không có sự quân bình. Bởi thế, tham lam và sân hận dễ dàng lôi kéo chúng ta.

Kinh điển dạy rằng khi tâm bị ngũ dục chi phối sẽ trở nên bất an, giao động. Điều này chúng ta có thể nhận ra rõ ràng vì đó là chuyện thông thường xảy ra trên thế gian. Mọi người đều muốn an vui hạnh phúc và khổ công truy tầm, nhưng họ không biết đâu là hạnh phúc thật sự. Họ không có cơ hội để hưởng thụ niềm hạnh phúc lớn lao đến từ sự an bình tĩnh lặng của một tâm xả bỏ.

LỢI ÍCH CỦA SỰ PHÁT TRIỂN THẤT GIÁC CHI

Tất cả các yếu tố giác ngộ hay thất giác chi đều đem lại lợi ích kỳ diệu. Một khi các yếu tố này được phát triển đầy đủ sẽ có năng lực chấm dứt đau khổ. Đức Phật đã thường xuyên nhắc nhở như thế. Điều này có nghĩa là cái vòng luẩn quẩn sanh tử, tử sanh tạo bởi danh sắc sẽ hoàn toàn dừng nghỉ khi bảy yếu tố giác ngộ phát triển đầy đủ.

Bảy yếu tố giác ngộ cũng có khả năng tiêu diệt mười đạo binh ma. Bao lâu những đạo binh ma này còn hiện diện thì chúng ta còn bị luẩn quẩn trong vòng đau khổ và tái sanh. Đức Phật và những vị giác ngộ đã phát triển đầy đủ thất giác chi, đã thoát khỏi khổ đau trong vòng tam giới: Dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Bạn có thể thắc mắc rằng ta sẽ đi đâu nếu ra khỏi tam giới này. Có thể nói đó là Niết Bàn, thoát khỏi mọi hình thức tái sinh, vì Niết Bàn là sự chấm dứt sanh và tử. Từ sanh, chúng ta có đời sống, rồi già, bệnh, và cuối cùng là chết. Sinh, già, đau, chết, đó là những bộ mặt khác nhau của đau khổ. Thoát khỏi mọi khổ đau tức là thoát khỏi sự sanh. Mà không có sanh thì sẽ không có già, đau, chết. Như vậy, Niết Bàn là thoát khỏi sanh và tử.

Bảy yếu tố giác ngộ được phát triển tròn đủ sẽ dẫn thiên sinh đến Niết Bàn. Bởi thế, bảy yếu tố giác ngộ này được xem là một linh dược, chúng tạo sức mạnh cho tâm chịu đựng được mọi thăng trầm vinh nhục của cuộc sống. Thêm vào đó, bảy yếu tố giác ngộ này cũng thường chữa trị được cả thân bệnh và tâm bệnh nữa. Trên thực tế, nhiều người nhờ hành thiền mà được lành bệnh, ngay cả những bệnh nan y.

Thanh Lọc Tâm, Chữa Lành Tâm Bệnh

Tâm bệnh là những bệnh tham lam, sân hận, si mê, hoài nghi, đố kỵ, ngã mạn, bòn xén, v.v... Khi bị mắc các chứng bệnh này thì tâm bị mê mờ, u ám, không thanh tịnh, không sáng suốt. Chính tâm bệnh tạo thân bệnh. Thay vì có một tâm hoàn toàn, trong sáng, thanh tịnh, bạn lại bị đám mây mờ phiền não chi phối, do đó, bạn trở nên thiếu sáng suốt, buồn rầu, bệnh hoạn chẳng khác nào bạn hít thở không khí ô nhiễm. Tuy nhiên, nếu bạn nỗ lực hành thiền, tinh tấn, chánh niệm, quán sát đối tượng liên tục từ sát na này sang sát na khác, tâm hoàn

toàn ở trên đề mục không bị tán loạn, tâm định phát triển thì một thời gian sau, tâm sẽ được thanh lọc khỏi mọi phiền não trên. Lúc bấy giờ, trí tuệ sẽ bắt đầu hiển bày. Khi trí tuệ hiển bày, tâm sẽ trong sáng thanh khiết trở lại chẳng khác nào người được hít thở lại không khí trong lành sau khi thoát ra khỏi vùng ô nhiễm.

Niệm, tinh tấn và trạch pháp giác chi dẫn đến định và huệ. Những trí tuệ mới mẻ liên tục phát triển chẳng khác nào không khí trong lành giúp cho tâm bạn sáng suốt, định tĩnh. Tuệ giác thấy được sự sinh diệt của các hiện tượng là tuệ giác đầu tiên do sự thực hành thâm sâu và tốt đẹp đem lại. Lúc bấy giờ, xả giác chi sẽ bắt đầu ổn cố trong tâm bạn, và chánh niệm trở nên càng lúc càng sâu hơn. Sự sinh diệt của các đối tượng sẽ được thấy một cách rất rõ ràng, bản chất thật sự của sự vật hiển bày. Dần dần, việc hành thiền trở nên thâm sâu, thiện xảo và sự tinh tấn trở nên đều đặn, quân bình, tinh tấn lực gia tăng một cách tự nhiên, không cần thúc đẩy. Thiền sinh thấy dường như không có ai tạo nên sự tinh tấn này. Lúc bấy giờ, hỷ lạc sẽ phát sinh nhờ ở sự thấy rõ một cách trực tiếp bản chất thực sự của các tiến trình thân tâm. Tiếp theo sau hỷ lạc là một sự an lạc thanh tịnh, trong sáng, trí tuệ, không còn lo âu, thắc mắc, phiền muộn, nghi ngờ. Trong sự an lạc tĩnh lặng này, bạn càng thấy rõ ràng và sâu sắc bản chất của các hiện tượng giới hơn, và chánh định cũng nhờ thế mà thâm sâu hơn vì không còn sự quấy nhiễu nào nữa. Khi việc hành thiền ở vào mức thâm sâu như vậy, tâm thiền sinh sẽ thực sự quân bình. Lúc bấy giờ, hỷ lạc cũng không làm cho tâm thiền sinh xao động, dù cho đó là những hỷ lạc cao độ đến đâu. Cũng vậy, mọi cảm giác hay đối tượng

không hài lòng cũng không ảnh hưởng đến tâm thiền sinh. Tóm lại, ở trạng thái này thì không đau khổ hay hạnh phúc nào có thể chi phối được tâm thiền sinh.

Diệt Trừ Thân Bệnh

Khi bảy yếu tố giác ngộ được phát triển thì thân tâm sẽ được thanh lọc. Thân và tâm có một sự liên hệ khá chặt chẽ và phức tạp. Khi tâm thực sự trong sạch và các yếu tố giác ngộ sung mãn thì sẽ đem lại hiệu quả lớn lao đối với hệ tuần hoàn trong cơ thể. Khí huyết sẽ thay đổi điều hoà và sẽ trong sạch hơn. Khí huyết này thấm nhuần toàn thể cơ thể. Lục phủ ngũ tạng được gọi rửa và trở nên trong sạch. Mắt sẽ sáng và tinh tường. Một số thiền sinh có thể thấy ánh sáng phát ra từ thân thể mình. Ánh sáng còn có thể tràn ngập khắp phòng vào ban đêm. Tâm cũng tràn ngập ánh sáng. Đó là sự trong sáng của đức tin. Đức tin này được gia tăng và củng cố khiến mọi hoài nghi trước kia bị loại trừ. Tâm trở nên nhẹ nhàng và linh hoạt. Thân cũng khinh khoái, thư thái, nhẹ nhõm và dễ chịu. Nhiều thiền sinh cảm thấy mình nhẹ nhàng như lơ lửng trong không gian. Thông thường khi cơ thể nhẹ nhàng thanh thoát thì thiền sinh không còn cảm nhận gì về thân thể nữa. Nhờ thế thiền sinh có thể ngồi nhiều giờ mà không cảm thấy đau nhức gì cả.

Do sức mạnh kỳ diệu của bảy yếu tố giác ngộ, đặc biệt là khi các yếu tố giác ngộ này phát triển đến độ cao thì có thể chữa trị được nhiều chứng bệnh nan y. Ở thiền viện Rangoon nhiều người nhờ hành thiền mà được

lành bệnh một cách kỳ diệu. Nếu muốn kể hết thì phải mất cả một cuốn sách dày. Tôi chỉ nêu ra đây một vài trường hợp điển hình.

Trường hợp thứ nhất là chữa lành bệnh lao. Có một người đàn ông bị khổ sở vì bệnh lao nhiều năm, đã dùng nhiều loại thuốc tây để chữa trị, và đã trải qua một thời gian điều trị tại bệnh viện bài lao trung ương ở Rangoon, Miến Điện, nhưng vẫn không khỏi. Chán nản và không hy vọng gì được lành bệnh, ông chỉ còn biết trông cậy vào việc hành thiền. Đến trường thiền, ông vẫn che dấu tình trạng sức khỏe của mình vì sợ không được tiếp nhận. Hai tuần đầu hành thiền, bệnh lao hoành hành dữ dội làm ông đau đớn không sao chịu thấu. Thường khi hành thiền đến một giai đoạn tiến bộ nào đó thì các sự đau nhức sẽ hiển lộ một cách rõ rệt. Đau đớn cực kỳ, cái đau cứ dày dọ cắn rứt ông khiến ông không ngủ được và ho suốt đêm. Một đêm, đang nằm trong cốc, nghe tiếng ho dữ dội của ông, tôi bèn choàng dậy đem đến cho ông một ít thuốc ho vì nghĩ rằng ông ta bị cảm xoàng hay bị cúm gì đó. Đến nơi, tôi thấy ông ta nằm sóng soài trong phòng. Ông quá mệt đến nỗi không thể nói được một lời nào. Ông ta ho ra toàn những máu là máu. Tôi hỏi ông ta có cần thuốc không. Ông mệt nhọc lác đầu và cuối cùng thú nhận và xin lỗi vì đã cố ý dấu diếm bệnh tình của mình. Ý nghĩ đầu tiên của tôi là không biết mình có bị hít phải vi trùng lao không?

Ông ta tiếp tục phân trần vì chuyện che dấu bệnh tình của mình, nhưng cũng cố nài nỉ xin được ở lại trung

tâm để hành thiền. Ông ta mếu máo thưa, "Bạch Ngài, Ngài rộng lòng từ bi. Nếu con rời nơi này chắc con chỉ có nước chết mà thôi". Nói xong ông khóc rống lên trông rất thảm thương. Tôi bèn trấn an ông và sửa soạn cho ông một chỗ ở riêng để khỏi truyền bệnh cho người khác. Thế rồi tôi tiếp tục chỉ dẫn cho ông.

Chỉ trong vòng một tháng, bệnh của ông đã chấm dứt hoàn toàn nhờ sự tiến bộ cực kỳ nhanh chóng trong thời gian hành thiền. Ba năm sau, ông trở lại thăm trường thiền trong chiếc áo nhà sư. Lúc bấy giờ, trông thấy vị sư, tôi bèn nói: "Bây giờ trông sư hoàn toàn khác hẳn trước đây. Căn bệnh quái ác ấy chắc là không còn hành hạ sư nữa chứ?". Nhà sư hân hoan đáp: "Bạch Ngài, bệnh lao của con đã dứt hẳn. Những khi cổ ngứa muốn ho, con chánh niệm, tức thời cơn ho bị chặn đứng. Giáo pháp thật là kỳ diệu phi thường. Con đã uống được linh dược là giáo pháp nên bệnh con đã hoàn toàn khỏi hẳn".

Một trường hợp khác xảy ra cách đây non hai mươi năm, năm 1964. Một phụ nữ sống trong thiền viện. Cô ta là bà con của một nhân viên trong ban điều hành. Cô đau khổ vì bệnh cao áp huyết đã nhiều năm và thường xuyên đem theo thuốc bên mình. Thỉnh thoảng cô đến gặp tôi. Tôi khuyến khích cô hành thiền và khuyên cô rằng: "Dẫu cô có chết trong lúc hành thiền đi chăng nữa, cô vẫn được hưởng phước báu trong kiếp tới". Mỗi lần như vậy, cô đều xin lỗi và từ chối rồi tiếp tục dùng thuốc theo lời chỉ dẫn của bác sĩ.

Cuối cùng, tôi nói với cô rằng: "Nhiều người ở những nơi rất xa, ngay cả ở ngoại quốc cũng đến đây để hành thiền. Việc hành thiền của họ rất tiến bộ, thâm sâu, và họ đã đạt được nhiều điều kỳ diệu. Còn cô, cô ở ngay sát đây mà cô chẳng chịu hành thiền. Cô chẳng khác nào những con sư tử đá canh giữ dưới chân bảo tháp. Mặt chúng hướng ra ngoài, lưng xây về phía bảo tháp nên không thể nào đánh lễ bảo tháp được". Nghe tôi nói thế cô đồng ý hành thiền.

Chỉ trong một thời gian ngắn, việc hành thiền của cô đạt đến chỗ thấy sự đau đớn tột cùng. Cái đau của con bệnh, cộng với cái đau do sự tiến triển trong giáo pháp, khiến cô mất ăn mất ngủ vì cơn đau tàn bạo, khủng khiếp hành hạ cô. Thân quyến của cô cũng sống trong thiền viện bắt đầu lo sợ cho sức khỏe của cô. Họ yêu cầu cô về chỗ ở của mình để được người thân chăm sóc. Tôi không đồng ý và khuyến khích cô nên tiếp tục việc hành thiền. Gia đình của cô cứ đến xin cho cô về hoài còn tôi thì một mực từ chối và khuyến khích cô tiếp tục hành thiền. Đây quả thật là một trận chiến đấu quyết liệt của cô ta, nhưng cô ta là một người đầy nghị lực và rất cương quyết. Cô kiên trì chịu đựng đau khổ để hành thiền với quyết tâm thấy được giáo pháp, đầu cho cô phải chết đi nữa, cô cũng không chùn bước.

Đầu cô nhức kinh khủng, dường như muốn vỡ ra từng mảnh. Mọi mạch máu trong đầu cô nén lại, bung ra rồi nện thành thạch như búa bổ, kéo lui kéo tới nhiều lần. Cô đau đớn tận cùng, nhưng cô vẫn kiên nhẫn chịu đựng và cố gắng theo dõi biến chuyển của sự đau. Cái

đau lên đến tột cùng của sự đau, nhưng cô vẫn chú tâm chánh niệm, chú tâm xuyên thấu, ghim chặt vào trong cơn đau. Lúc ấy, tâm cô như có những mạch rẽ, phân nhánh, len lỏi vào trong từng góc ngách, hẻm hóc của cái đau, như con dao mổ sắc bén đang được một bác sĩ với đôi tay khéo léo, tinh luyện mổ những mạch máu nhỏ. Lúc đó cô có cảm tưởng đây là cái đau của ai chứ không phải của mình. Cái đau như nằm ngoài mình. Chẳng bao lâu sau, toàn thân cô nóng bừng. Đường như cả thân thể đều phát hỏa. Cái nóng lên đến tận cùng, nhưng cô đã chế ngự được tất cả những cảm giác kinh khủng, dữ dội đó. Đột nhiên, cái đau, cái nóng trở nên dịu đi. Thân tâm cô bấy giờ trở nên mát mẻ, an lạc. Cô đã chiến thắng vẻ vang. Cô hoàn toàn lành bệnh.

Tôi đã chứng kiến nhiều bệnh tật khác đã được chữa lành, như là nghẽn ruột, ung nhọt, đau tim, bướng dạ dày, ung thư và nhiều căn bệnh khác. Tôi không dám bảo đảm là tất cả mọi bệnh đều được lành hẳn, nhưng tôi hy vọng rằng những câu chuyện trên có thể tạo nơi bạn đức tin và sự hứng khởi để hành thiền. Tuy nhiên, việc chữa lành bệnh hay không phần lớn tùy thuộc ở thiền sinh. Nếu thiền sinh nỗ lực tinh tấn, kiên trì chịu đựng, can đảm và đầy nghị lực, tinh tấn chánh niệm vào cảm giác đau đón phát sinh từ bệnh tật hay những vết thương cũ, thì thiền sinh sẽ được khỏi bệnh một cách kỳ diệu. Sự dũng mãnh tinh tấn sẽ đem lại thành quả lớn lao.

Thiền Minh Sát cũng có thể chữa trị được bệnh ung thư. Ung thư là một bệnh khủng khiếp. Người mắc bệnh này đau khổ cả thân lẫn tâm. Những người hành

Thiền Minh Sát có thể chữa trị bệnh này bằng cách chú tâm vào sự đau đầu cho cái đau có tàn khốc đến đâu đi nữa. Nếu không lành bệnh thì người hành Thiền Minh Sát cũng chết một cách bình an tĩnh lặng. Tâm hoàn toàn trong sáng, tập trung vào sự đau, quán sát nó như quán sát một cái gì ở ngoài mình. Chết như vậy thật là tốt đẹp và thánh thiện.

Cầu mong các bạn thấu đạt được nhiều lợi ích trong khi tìm hiểu bảy yếu tố giác ngộ được trình bày ở trên. Cầu mong các bạn vun bồi và phát triển tròn đủ mỗi và mọi yếu tố này, khởi đầu là sự chánh niệm và cuối cùng là với tâm xả để được giải thoát hoàn toàn ra khỏi mọi khổ đau.

5 Các Tầng Thiền Minh Sát

LÀM DỊU TÂM

Đức Phật dạy rằng, "Thật vậy, thông qua Thiền Minh Sát, ta có thể phát triển trí tuệ rộng lớn, bao phủ cả quả đất này". Đặc tính của trí tuệ này là thẩm thấu qua tâm làm cho tâm bành trướng và phát triển rộng rãi. Không hành thiền, tâm sẽ trở nên chật hẹp, khô cứng vì luôn luôn bị phiền não quấy nhiễu. Mỗi một phút giây thiếu chánh niệm, phiền não sẽ len lỏi vào. Mỗi một phút giây chánh niệm thì phiền não không thể xen vào, không thể làm cho tâm cứng ngắc, giao động.

Các pháp trần hay là đối tượng của tâm đi vào sáu cửa, đôi khi là những pháp tốt, đôi khi là những pháp xấu; đôi lúc làm ta vừa lòng, đôi lúc làm ta khó chịu. Khi một hình ảnh đẹp đẽ đập vào mắt ta, nếu ta không chánh niệm thì tham ái và dính mắc sẽ tràn ngập và quấy nhiễu tâm ta. Khi bị căng thẳng và giao động

bởi tham ái và dính mắc thì tâm bắt đầu đặt kế hoạch và tính toán tìm phương cách để nắm giữ vật mình ưa thích hay điều mình mong muốn. Từ tâm tính toán đó lời nói và hành động phát sanh.

Nếu tâm không được phòng ngự, bảo vệ bởi chánh niệm, thì khi tiếp xúc với một đối tượng không hài lòng, sân hận sẽ phát sinh. Thế là tâm bị giao động. Sự giao động này biểu lộ ra ngoài khiến người khác có thể thấy một cách rõ ràng. Mặt đương sáng sửa đẹp để bỗng tối sầm lại, nhãn nhó, khó coi; lời nói trở nên cọc cằn, thô lỗ, có thể tiến đến thượng cẳng tay, hạ cẳng chân, và có thể đưa đến việc đả thương, hay gây án mạng.

Sự vật chính nó chẳng đáng yêu mà cũng không đáng ghét tí nào, nhưng vì tâm thiếu chánh niệm nên bị đám mây si mê chế ngự tâm trí khiến ta không thể thấy rõ bộ mặt thật hay bản chất tự nhiên của đối tượng. Thế là vào lúc đó, sự căng thẳng, sự giao động và các phiền não khác sẽ có cơ hội chen vào. Nhiều người cho rằng chúng ta nên ngăn chặn đừng để các cảm xúc vui thích, không vừa lòng hay vô ký đi vào tâm ta. Đó là một ý tưởng sai lầm, lệch lạc. Điều quan trọng là chúng ta phải duy trì chánh niệm và nhìn chúng với cặp mắt bình thản, tự nhiên, không thiên vị.

Nhiều người tự nghĩ rằng có lẽ chúng ta phải bị bịt mắt, bưng tai trong khi hành thiền. Nhưng làm sao có thể bịt mũi và ngăn cản lưỡi cảm nhận vị? Và làm thế nào có thể khiến thân không cảm nhận sự nóng lạnh, đau

nhức, v.v... Chánh niệm không có nghĩa là bịt mắt, bưng tai, nín thở. Trong khi ngồi thiền, chúng ta cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục chính, nhưng âm thanh và những cảm giác mạnh mẽ dấy lên trong thân thể ta, ta vẫn biết được. Dầu có tinh tấn đến đâu, nhiều lúc tâm cũng trượt khỏi đề mục và tâm phóng đi nơi khác. Điều quan trọng là chúng ta ghi nhận những gì xảy ra khi chúng mạnh mẽ hơn đề mục chính, rồi đưa tâm trở về đề mục chính. Nếu các đối tượng khác không mạnh hơn đề mục chính thì ta chẳng cần để ý đến chúng làm gì.

Năng Lực Của Sự Thu Thúc

Thực hành thu thúc là một phương thức có hiệu quả trong việc ngăn chặn phiền não. Thu thúc không có nghĩa là trở thành điếc hay tê liệt, mà là canh chừng, phòng ngự các giác quan đừng để tâm chạy khỏi các cửa đó mà thiếu chánh niệm. Chánh niệm đóng vai trò chủ động trong việc thu thúc. Khi tâm đi ra các cửa đó mà không chánh niệm thì nó sẽ tính toán kế hoạch. Khi giữ tâm chánh niệm trong từng sát na một thì tâm không bị lôi cuốn vào tham lam, sân hận và si mê. Nếu chúng ta tích cực nỗ lực tinh tấn thì tâm chúng ta sẽ được huấn luyện thuần thực và hoàn toàn thoát khỏi sự phục kích của phiền não.

Chúng ta phải kịp thời ghi nhận ngay tức khắc khi tiếp xúc với đối tượng, cố gắng chánh niệm thế nào để khi nghe chỉ thuần là nghe, khi thấy chỉ thuần là thấy, khi nếm chỉ thuần là nếm, khi đụng chỉ thuần là đụng, khi suy nghĩ chỉ thuần là suy nghĩ. Mỗi tiến trình phải

được ghi nhận một cách rõ ràng, đơn giản, đừng để sự suy nghĩ xen vào, cũng đừng để phiền não làm cho tâm ngưng đọng, đóng cục hay xơ cứng. Nếu hoàn toàn chánh niệm, chúng ta sẽ nhận thấy đối tượng sinh rồi diệt mà không thông qua sự suy nghĩ hay phản ứng. Dầu cho đối tượng nào xuất hiện đi nữa, chúng ta cũng phải can đảm đối đầu với nó. Nếu làm được như thế, ta sẽ không bị yêu và ghét chi phối.

Vào thời Đức Phật có một vị vua rất thắc mắc về giới luật của các vị sư trẻ tuổi. Không biết làm thế nào những nhà sư trẻ có thể giữ giới luật được, nhất là các vị sư đang ở vào lứa tuổi thanh xuân. Làm thế nào họ có thể duy trì sự thanh khiết khi ái dục phát sinh. Nhà vua bèn hỏi một vị sư lớn tuổi về vấn đề này. Vị trưởng lão trả lời: "Khi những vị sư trẻ gặp phụ nữ trẻ hơn mình thì xem họ như em gái mình; khi gặp phụ nữ bằng tuổi hay lớn hơn một chút thì xem họ như chị của mình; khi gặp phụ nữ lớn hơn mình thì xem họ như mẹ mình; nếu gặp phụ nữ lớn tuổi hơn nữa thì xem họ như bà nội, bà ngoại của mình".

Không bằng lòng với câu trả lời này, nhà vua nói: "Nhưng tốc độ của tâm rất nhanh. Ngay cả khi ta chưa kịp suy nghĩ thì ái dục đã phát sanh rồi".

Vị trưởng lão cố gắng giải thích thêm: "Nếu vị sư gặp một phụ nữ mà quên chánh niệm, bắt đầu ngắm nghía gương mặt và vóc dáng cô ta, thì tự nhiên ái dục phát sanh. Nhưng nếu nhà sư nhìn người phụ nữ như nhìn ba mươi hai thể trược: tóc, lông, móng, răng, da,

ruột, gan, xương, tủy, v.v... và quán tưởng đến sự ghê tởm của các thể trước này, thì ái dục không có cơ hội chi phối. Khi tâm đầy sự ghê tởm nhằm chán đối với hình sắc người phụ nữ, thì ái dục không thể phát khởi được". Đây là đề mục niệm thân mà Đức Phật chỉ dạy.

Vấn chưa thỏa mãn với sự trả lời của vị trưởng lão, nhà vua hỏi tiếp: "Gặp trường hợp nhà sư giàu tưởng tượng hơn sự định tâm thì sao?"

Tôi muốn mở một dấu ngoặc ở đây về vấn đề tưởng tượng. Một thiền viện nọ, giữa thiền đường có chung bày một chiếc tủ kính, trong đó treo một bộ xương để mọi người có thể nhìn thấy mà quán tưởng đến sự thúc bách của cái chết. Nhìn vào bộ xương, người ta có thể nhìn thấy được sự giả tạm của cuộc sống. Dưới chân bộ xương có để một tấm bảng nhỏ ghi chữ: "Cô gái mười sáu tuổi".

Người có hành thiền và có sự chú tâm sáng suốt, khi nhìn bộ xương có thể tự nhủ: "Chà, cô bé thật đáng thương. Còn quá trẻ mà đã chết. Ta cũng vậy. Cũng sẽ chết". Lúc bấy giờ một tư tưởng khẩn cấp trước cái chết nảy sinh, và người xem sẽ cố gắng làm những việc phước thiện như bố thí, trì giới, tham thiền với một sự tinh tấn nhiệt thành. Một người khác khi nhìn bộ xương có thể phát sanh sự ghê tởm, nhằm chán và thấy rằng thân thể này chẳng có gì cả. Nó chỉ là bộ xương được nhồi nhét và đắp lên gan, tim, phèo, phổi, thịt, da đây ở trước; hay chẳng qua chỉ là một cái túi da, bên trong chứa đựng xương, thịt, máu, phẩn, nước tiểu, v.v...

Một hôm có một chàng thanh niên nhiều tưởng tượng đến thiền đường. Sau khi quán sát bộ xương, ngắm đi ngắm lại, ngắm tới ngắm lui, chàng thanh niên để ý đến tấm bảng dưới chân bộ xương rồi tự nhủ: "Thật đáng thương! Chắc là trước khi chết cô bé này đẹp lắm". Chàng ta bắt đầu thêm da thịt vào cái sọ khô, và bỗng nhiên trước mắt chàng là một khuôn mặt kiều diễm, tóc dài óng mượt, làn da mịn màng, cổ cao ba ngón, vóc dáng thon thả. Thế rồi chàng ta đứng ngẩn ngơ trước bộ xương. Chàng thanh niên đã bị tham ái bao phủ do những hình ảnh mà anh ta vừa tạo nên. Hình ảnh này chẳng khác nào một con thú nhồi bông hay bộ sườn tre của những người làm đồ mã được dùng giấy bồi để đắp lên.

Trở lại câu chuyện của nhà vua ở trên. Vị trưởng lão trả lời: "Tất cả những vị sư trẻ đều phải hành Thiền Minh Sát, giữ tâm chánh niệm, thu thúc lục căn, không để cho tâm phóng túng vọng động, không bị chi phối bởi những gì nhìn thấy".

Nhà vua cảm thấy hài lòng với câu trả lời và nói: "Vâng, như vậy mới đúng. Tôi có thể minh chứng điều này qua kinh nghiệm của chính tôi, vì mỗi khi tôi đi ngang qua tam cung lục viện mà không chánh niệm thì tôi gặp nhiều rắc rối, nhưng nếu tôi chánh niệm thì không có vấn đề gì cả".

Hy vọng rằng câu chuyện trên sẽ giúp cho các bạn cố gắng thu thúc lục căn để khỏi bị phiền não quấy nhiễu.

Sự Thu Thúc Trong Khóa Thiền Tích Cực

Trong một khóa thiền tích cực, ta phải giữ hạnh thu thúc. Nhiều người nghĩ rằng thu thúc quá nhiều, nhưng thật ra thì thu thúc biết bao nhiêu cho vừa! Thu thúc chẳng bao giờ đủ cả.

Trong khi hành thiền tích cực, chúng ta phải giữ ít nhất bốn sự thu thúc đã được ghi trong kinh điển.

Thứ nhất, thiền sinh có mắt phải làm như mù. Trong khi đi, mắt phải nhìn xuống đất, không tò mò nhìn đây nhìn đó khiến tâm trí bị phân tán.

Thứ hai, thiền sinh có tai phải làm như điếc. Khi nghe một tiếng động, không nên để ý đó là tiếng động gì. Không phán đoán, đánh giá, phân tích, phân biệt âm thanh. Phải bỏ qua làm như không biết gì đến tiếng động và không để ý đến tiếng động.

Thứ ba, thiền sinh thông minh phải làm như ngu dốt. Mặc dầu được học hỏi hiểu biết nhiều, đọc rất nhiều các sách thiền và đã từng thực hành qua nhiều phương pháp, nhưng trong khi hành thiền, thiền sinh phải gác qua một bên mọi kiến thức của mình. Bao nhiêu kiến thức hãy bỏ vào rương, khóa lại, nhét dưới gầm giường, hãy làm như người không biết gì và không nói gì về những điều mà mình đã biết.

Thứ tư, là thiền sinh khỏe mạnh làm như ốm đau. Đi đứng chậm chạp, chánh niệm.

Cần phải thêm một sự thu thúc thứ năm nữa, đó là còn sống mà làm như chết rồi. Có cảm giác mà làm như không có cảm giác, không biết gì. Đó là muốn đề cập đến các cảm giác đau nhức. Như chúng ta biết, xác chết dẫu có bị bằm vằm ra từng mảnh nhỏ thì cũng chẳng có cảm giác gì. Nếu trong khi hành thiền mà sự đau nhức phát sinh, thiền sinh phải thu hết can đảm và nghị lực để nhìn thẳng vào sự đau nhức. Thiền sinh phải có dũng cảm tinh tấn để xuyên thấu và hiểu biết sự đau mà không thay đổi tư thế, cũng không bực tức sự đau nhức này.

Mỗi một phút giây, chúng ta phải cố gắng tinh tấn chánh niệm với những gì đang xảy ra trong hiện tại. Chúng ta cố gắng ghi nhận: *thấy, thấy, thấy* mỗi khi thấy; ghi nhận *nghe, nghe, nghe* mỗi khi nghe. Phải tinh tấn để ghi nhận. Cần phải có một cái tâm chính xác hướng về đề mục để tâm có thể tiếp xúc với đề mục quán sát .

Chánh niệm cũng phải có mặt, xuyên thấu sâu xa vào trong đối tượng, và với chánh niệm sẽ đưa đến chánh định giúp cho tâm tập trung không bị tán loạn hay vọng động.

Trí Tuệ Giúp Cho Tâm Mềm Dẻo

Chánh tinh tấn, chánh hướng tâm (hay chánh tư duy), chánh niệm, chánh định là những yếu tố của bát chánh đạo. Khi các yếu tố này hiện diện trong tâm thì phiền não không có cơ hội phát sinh. Phiền não làm cho

tâm trở cứng, trì độn. Khi các yếu tố kia hiện diện thì nó biến tâm trở nên mềm dẻo, linh động. Nếu tiếp tục ghi nhận chánh niệm thì tâm sẽ dần dần xuyên thấu vào trong bản chất của mọi vật. Thiền sinh sẽ thấy rõ mọi vật đều tạo bởi danh và sắc, và tâm sẽ cảm thấy sự an lạc lớn lao. Không có ai ở đó cả mà chỉ có danh và sắc. Không có ai tạo ra danh và sắc. Nếu tiếp theo, ta thấy được sự liên hệ nhân quả giữa các hiện tượng danh và sắc này thì tâm sẽ không còn hoài nghi nữa. Một thiền sinh đầy nghi ngờ thì khó có thể chữa trị được sự cứng nhắc và sự căng thẳng này. Dầu cho thiền sư có cố gắng bao nhiêu đi nữa, thì sự tinh tấn của thiền sinh cũng khó tăng lên được.

Nếu thiền sinh kiên trì hành thiền để đạt được ít nhất tuệ thấy rõ nhân quả thì sẽ không còn vấn đề khó khăn, mắc mứu gì nữa. Tuệ giác này sẽ làm cho sự nghi ngờ tan biến và giúp cho tâm trở nên mềm dẻo. Thiền sinh không còn tin vào thượng đế hay một đấng sáng tạo, đấng toàn năng nào đã tạo nên thân và tâm này. Lúc bấy giờ, nghi ngờ sẽ biến mất. Nếu chúng ta tiếp tục chánh niệm sâu xa hơn và sống trong từng phút giây hiện tại, bấy giờ tâm sẽ mềm dẻo, tinh tế, thoải mái, thư thái hơn bởi vì những sự căng thẳng của phiền não đã được nói lỏng.

Khi quán sát bản chất thật sự của thân và tâm, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác thấy rõ vô thường. Khi thấy rõ vô thường thiền sinh sẽ không còn kiêu mạn như trước nữa. Nếu thiền sinh thấy rõ ràng áp lực lớn lao do các hiện tượng danh sắc gây ra, thiền sinh sẽ có trí tuệ

xuyên thấu được bản chất của sự khổ và nhờ thế thoát khỏi tham ái.

Nếu thiền sinh thấy được sự vắng bóng của các hiện tượng tự ngã, biết rõ ràng tiến trình của thân tâm là hoàn toàn trống rỗng và chẳng liên quan gì đến ước muốn của chúng ta thì bấy giờ thiền sinh sẽ không còn tà kiến về một tự ngã hay cái tôi vĩnh viễn nữa. Đó chỉ mới là giai đoạn khởi đầu. Càng xuyên thấu sâu xa hơn vào bản chất thực sự của sự vật thì tâm càng trở nên mềm dẻo, linh hoạt, dễ uốn nắn, dễ điều khiển hơn. Khi thiền sinh đạt được đạo quả tâm đầu tiên thấy rõ Niết Bàn lần thứ nhất thì một số phiền não sẽ không bao giờ xuất hiện làm cho tâm thô cứng, ngưng đọng nữa.

Hy vọng các bạn tiếp tục và tích cực chánh niệm để có thể phát triển trí tuệ rộng lớn và thâm sâu này.

QUÉT SẠCH KHỔ ĐAU

Đừng để tâm ra ngoài, cũng đừng để tâm ngưng đọng bên trong

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 khưu 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 khưu. 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 đâu 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 giải 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 Kaccāyana giảng giải rộng thêm. Ngài Kaccāyana là một vị A la hán và ngài có biệt tài giải thích các câu nói ngắn gọn của Đức Phật.

Giải Thích Câu Đố Của Đức Phật

Câu nói trên cũng là một câu đố để thử trí thông minh của chúng ta nữa. Tôi đề nghị các bạn hãy bắt đầu tự hỏi mình rằng: 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?

Tiến Trình Của Cảm Giác Với Chánh Niệm và Không Chánh Niệm

Tất cả những tiến trình của ngũ trần, sắc, thanh, hương, vị và xúc, bản thân chúng chẳng mang đặc tính tốt hay xấu gì cả. Khi ngũ trần tiếp xúc với ngũ căn, nếu ta không kịp thời chánh niệm thì hàng loạt diễn tiến của tâm sẽ tiếp nối, kèm theo tham, sân, si. Mục đích của Thiền Minh Sát là giúp chúng ta có chánh niệm sắc bén để có thể nhìn đối tượng đúng theo bản chất của chúng, không để cho yêu, ghét chen vào. Làm được như vậy sẽ chặn đứng được nguồn tâm bất thiện tiếp diễn. Lúc đó, phóng tâm sẽ không xảy ra. Như vậy, phóng tâm hay vọng tâm là tâm bị ô nhiễm bởi phiền não khi nó tiếp xúc với đối tượng.

Trong thực tế, khi tiếp xúc với đối tượng, nếu ta phân tích hay mổ xẻ đối tượng thì đó gọi là phóng tâm. Chẳng hạn, khi một màu sắc đập vào mắt ta, ta có phản ứng: "Ô, màu này thật đẹp!" hay "Màu này sao mà chói chang đến vậy?" tức là ta đã phóng tâm. Ngược lại, nếu khi nhìn màu sắc mà ta có nỗ lực chánh niệm, có sự tinh tấn thì đó là cơ hội để ta thấy được tiến trình của sự thấy. Đó là dịp để phát triển trí tuệ, để chúng ta thấy rõ được sự tương quan giữa thân và tâm, những liên hệ nhân quả của chúng, cũng như thấy được đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của chúng.

Bạn có thể thử nghiệm ngay bây giờ. Chú tâm vào chuyển động của bụng. Nếu tâm tinh tấn chánh niệm một cách chính xác vào chuyển động, thấy rõ sự

chuyển động từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt, thì lúc đó tham, sân và si không nhảy vào được. Lúc ấy, không có tư tưởng về vật đẹp hoặc xấu và cũng không có sự mơ hồ, không hiểu chuyện gì đang xảy ra.

Rằm!

Nhiều khi đang chú tâm vào sự chuyển động của bụng, đột nhiên có một tiếng động lớn nổi lên. Tiếng động mạnh này mạnh hơn chuyển động phồng xẹp nên tâm tự động hướng vào đề mục mới. Mặc dầu vậy nhưng không thể gọi đó là phóng tâm nếu chúng ta tức thời ý thức tiếng động và niệm *nghe, nghe, nghe* mà không suy nghĩ đến nguyên nhân gây ra tiếng động, cũng không cần biết đó là tiếng động gì. Nếu được như thế thì sẽ không có tham, sân, si vào lúc ấy.

Nhưng khi một âm thanh đập vào tai, nếu tâm ta bị cuốn hút và nhận ra đó là âm thanh quen thuộc, như nghe một bản nhạc, một bài hát chẳng hạn, tâm ta bắt đầu nhớ lại hay hồi tưởng: "Trước đây ta đã từng nghe âm thanh này. Tên ca sĩ hát bài hát này, tác giả bài hát..." rồi rời khỏi giây phút hiện tại và chìm đắm vào trong tiếng nhạc, quên mất rằng mình đang hành thiền nên gõ nhịp và lắng nghe theo tiếng hát... như vậy là bị phóng tâm chế ngự.

Có một thiền sinh đang ngồi thiền một cách chánh niệm, đang theo dõi đề mục một cách tĩnh lặng và tốt đẹp. Thành linh, một thiền sinh ngồi cạnh cô ta đứng dậy một cách vội vã làm phát ra tiếng động. Cô thiền

sinh nghe rõ mồn một tiếng răng rắc của các khớp xương và tiếng áo quần cọ sột soạt. Tức thời cô thiền sinh của chúng ta bắt đầu nghĩ: "Thật là chẳng ý tứ chút nào cả! Vô ý thức! Đang giữa giờ ngồi thiền mà đứng dậy phá rối trong khi ta đang ngồi thiền một cách ngon lành thế này". Thế là sự giận dữ bùng phát. Có thể gọi đây là "Đại Phóng Tâm". Phần lớn các thiền sinh đã tránh được tình trạng này nhờ nỗ lực chánh niệm từng Sát na, không bị phản ứng khi có đối tượng lạ phát sinh. Nhờ thế mà không bị phóng tâm chi phối.

Các Tầng Định

Không vọng tâm hay không phóng tâm có nghĩa là tâm chánh niệm kịp thời và chính xác vào những gì đang xảy ra. Khi tâm chánh niệm một cách tốt đẹp và liên tục vào tất cả những gì đang xảy ra thì tâm sẽ ở vào tình trạng gọi là nhập định. Nhập định có nghĩa là tâm dính chặt vào đề mục và quán sát đề mục đó. Hãy tưởng tượng rằng bạn thấy vật gì đó đang nằm trong bụi và muốn lấy vật đó lên. Bạn bèn dùng một cây nhọn ghim sâu vào vật đó rồi nhắc nó lên. Nếu bạn không biết chắc đó là vật gì, thì bây giờ bạn có cơ hội để nhìn rõ ràng hơn. Cũng như trong khi bạn ngồi vào bàn ăn. Bạn dùng nĩa ghim thức ăn. Hai ví dụ này cho ta thấy thế nào là yếu tố *định* hay tình trạng *nhập định*.

Các Tầng Định Trong Thiền Chỉ

Có hai loại *định*: *định* trong thiền chỉ (hay thiền vắng lặng) và *định* trong Thiền Minh Sát. Một số các

bạn đã đọc sách và biết được các tầng định trong thiền chỉ sẽ lấy làm ngạc nhiên tại sao tôi lại nói đến các tầng định trong Thiền Minh Sát. Khi nhập định trong thiền chỉ, lúc bấy giờ tâm hoàn toàn tập trung, dính chặt vào một đề mục duy nhất - một hình ảnh trong tâm chẳng hạn; như tâm tập trung vào một chiếc đĩa màu đỏ hay vào ánh sáng. Tâm bị hút chặt vào đề mục đó, không bị lay động hay di chuyển đi nơi khác. Cứ như thế thiền sinh chú tâm vào đề mục cho đến khi tâm hoàn toàn an trụ trên đề mục rồi dần dần tiến vào trạng thái nhập định vào các tầng thiền. Có rất nhiều tầng thiền khác nhau, mỗi tầng thiền có đặc tính riêng biệt.

Các Tầng Định Trong Thiền Minh Sát

Định trong Thiền Minh Sát khác với định trong thiền Chỉ ở chỗ tâm chuyển từ đề mục này sang đề mục khác và an định tâm vào đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả các đối tượng. Định trong Thiền Minh Sát cũng bao gồm các trường hợp tâm chuyên chú và gắn chặt vào sự an lạc tĩnh lặng của Niết Bàn. Trong khi mục đích của thiền chỉ là đạt được trạng thái tâm an lạc và nhập định, thì mục đích của Thiền Minh Sát là đạt được các tầng tuệ và giải thoát.

Định trong Thiền Minh Sát là an trụ tâm vào chân đế. Chân đế là những gì mà chúng ta có thể kinh nghiệm trực tiếp qua sáu cửa giác quan. Phần lớn những gì chúng ta nhận ra hay chú tâm đến ở sáu cửa giác quan đều là chân đế của các pháp. Đó là sự biến đổi không ngừng của các hiện tượng thân và tâm. Niết Bàn cũng là

chân đế, nhưng Niết Bàn không có sự thay đổi. Niết Bàn là pháp vô vi, vô điều kiện.

Để biết rõ vấn đề, ta hãy xét đến tiến trình của hơi thở. Những cảm giác mà chúng ta cảm nhận được ở bụng trong khi theo dõi chuyển động của bụng, đó là chân đế. Mục đích của sự chú tâm vào chuyển động của bụng là để thấy rõ các đặc tính và bản chất của các hiện tượng đang xảy ra ở đây. Khi bạn chú tâm vào sự co giãn, sự căng thẳng, sự đàn hồi, sự rung chuyển, cứng, mềm, nóng, lạnh, v.v... như vậy là bạn đã phát triển các mức định tâm của Thiền Minh Sát .

Khi quán sát những gì xảy ra ở sáu cửa giác quan thì chúng ta cũng dùng những phương cách tương tự như trên. Nếu có nỗ lực tinh tấn và chánh niệm đúng đắn, chú tâm vào những gì đang xảy ra tại một cửa nào đó của giác quan thì ta cũng hiểu được chân đế hay bản chất thật sự của những gì đang xảy ra ngay tại cửa giác quan này. Thấy được chân đế ở các cửa giác quan có nghĩa là thấy được các đặc tính riêng và chung của danh và sắc hay thân và tâm. (Cũng cần nhắc lại ở đây thế nào là đặc tánh riêng của danh và sắc được nhận biết qua việc hành thiền. Khi hành thiền, chúng ta quán sát các hiện tượng danh và sắc. Khi nỗ lực tinh tấn và chú tâm chánh niệm hợp lý, thì tiến bộ đầu tiên là ta thấy được đặc tính riêng của danh và sắc. Đặc tính riêng của danh hay tâm là sự nhận biết đối tượng bao gồm cả xúc, thọ, yêu, ghét, chánh niệm, định tâm, buồn, vui, an tịnh, trí tuệ, v.v... Đặc tính riêng của sắc hay thân là tứ đại: sự cứng mềm, (đất), sự nóng lạnh (lửa), sự chuyển động,

căng cứng, rung chuyển (gió), sự dính hút hay lỏng (nước). Danh và sắc đều có giai đoạn khởi lên, kéo dài và chấm dứt. Đó là đặc tính nhân duyên hay đặc tính trung gian. Thiền sinh sẽ thấy rõ đặc tính trung gian trước khi thấy rõ đặc tính chung của danh và sắc là vô thường, khổ não và vô ngã).

Các Chi Thiền

Theo một lối phân loại thì có bốn tầng thiền. Tầng thiền thứ nhất có năm thiền chi, và tất cả các thiền chi đó đều quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát .

Thiền chi thứ nhất gọi là *tâm* (vitakka) hay hướng tâm. Đây là yếu tố hướng tâm một cách chính xác và trực tiếp vào đối tượng. Tâm còn có đặc tính là đặt tâm trên đối tượng.

Thiền chi thứ hai là *tứ* hay *sát* (vicāra). Sau khi đặt tâm trên đối tượng, giờ đây *tứ* tiếp tục định vị, dẫm, chà xát, hoạt động quán sát đối tượng. Bạn có thể kinh nghiệm được điều này khi quán sát chuyển động của bụng. Trước hết, bạn phải có tinh tấn hướng tâm vào tiến trình chuyển động của bụng, rồi tâm nắm được đối tượng mà không để trượt khỏi hay rời đối tượng. Tâm dẫm lên đối tượng và chà xát đối tượng. Khi tâm chánh niệm từ thời khắc này đến thời khắc khác một cách chính xác liên tục thì dần dần tâm trở nên thanh tịnh, trong sáng hơn. Các loại phiền não, nhất là năm chướng ngại chính: tham lam, sân hận, dã dượi buồn ngủ, phóng tâm và hoài nghi bị yếu đi rồi biến mất. Tâm trở nên

trong sáng, an tịnh, tĩnh lặng. Sự trong sáng tĩnh lặng này do hai thiền chi *tàm* và *sát* đem lại. Trạng thái trong sáng, an tịnh tĩnh lặng này được gọi là *viveka*, có nghĩa là ẩn cư hay an trú, tâm được an định, trú ẩn, hoàn toàn thoát khỏi các chướng ngại. Sự ẩn cư hay an trú này không phải là một yếu tố của định. Đây chỉ là một danh từ nói đến tình trạng ẩn cư hay an trú của tâm.

Thiền chi thứ ba là *hỉ* (*pīti*), có nghĩa là hoan hỉ, thích thú trước những gì đang xảy ra. Thiền chi này có thể biểu lộ qua các trạng thái vật lý như rung mình, nổi gai ốc, cảm thấy như sóng dồi vào mình, người nhẹ tênh như tách rời khỏi mặt đất, v.v...

Thiền chi thứ tư gọi là *lạc* (*sukha*) có nghĩa là sự dễ chịu, sự an vui hạnh phúc tiếp theo sau hỉ. Tâm *lạc* khiến ta thỏa thích hài lòng với việc hành thiền. Bởi vì cả hai thiền chi thứ ba và thứ tư đều là kết quả của sự ẩn cư khỏi phiền não nên chúng được gọi là "*ẩn cư hỉ lạc*" (*viveka pīti sukha*) có nghĩa là sự hỉ lạc hạnh phúc do sự ẩn cư đem lại.

Hãy nghĩ đến những chuỗi nhân duyên liên tục này. Tâm ẩn cư có được nhờ ở sự hiện diện của hai thiền chi đầu tiên. Khi tâm hướng đến đối tượng một cách chính xác, nắm được đối tượng và chà xát trên đối tượng, thì sau một thời gian tâm sẽ được ẩn cư. Nhờ tâm được ẩn cư khỏi các phiền não, chướng ngại nên ta cảm thấy an lạc và thoải mái dễ chịu.

Khi bốn chi thiền đầu tiên có mặt, tâm tự động trở nên an tịnh, tĩnh lặng, dễ dàng quán thấu được những gì xảy ra mà không bị loạn tâm chi phối. Sự nhất tâm này là thiền chi thứ năm.

Muốn đến được tầng Thiền Minh Sát thứ nhất cần phải có tuệ giác thấy danh sắc

Năm chi thiền này chưa đủ để đạt được tầng Thiền Minh Sát thứ nhất. Tâm phải xuyên suốt vào đối tượng một chút để thấy rõ sự liên hệ hỗ tương giữa thân và tâm. Chỉ vào lúc ấy ta mới có thể nói là có được tầng Thiền Minh Sát thứ nhất.

Một thiền sinh có tròn đủ năm chi thiền sẽ có một sự chánh niệm chính xác và mới mẻ hơn, nghĩa là tâm hút chặt vào đối tượng hơn trước đây; một sự hỉ lạc và hạnh phúc, thoải mái và cao thượng hơn xuất hiện. Đây có thể là dịp để cho thiền sinh thường thức, nhắm nháp hương vị tuyệt vời của sự an lạc thanh tịnh mà mình đạt được. Thiền sinh có thể bị dính mắc vào sự an lạc thanh tịnh này và tự nhủ: "Ô, thật là kỳ diệu. Bây giờ mọi sự trở nên rõ ràng, trong sáng trước mắt ta. Ta nhẹ nhõm như phiêu bồng trôi nổi trên mây". Đó là những suy tưởng xảy ra vào lúc có sự dính mắc vào sự định tâm, vào sự thanh tịnh.

Tâm Có Động Bên Trong

Ai cũng có thể bị dính mắc vào hỉ lạc, hạnh phúc và thoải mái dễ chịu. Dính mắc vào những tiến bộ đang

diễn ra bên trong chúng ta là một loại tham ái đặc biệt vi tế, khác với loại tham ái thông thường. Tham ái thông thường là dính mắc, luyến ái vào ngũ dục. Cần phải ghi nhận kịp thời những tham ái dính mắc phát xuất trực tiếp từ sự hành thiền này để chúng khỏi trở thành những chướng ngại trong việc hành thiền. Nếu bạn có thể ghi nhận được một cách trực tiếp các trạng thái an tịnh tĩnh lặng này mà không bị mê đắm vào chúng hay không mơ tưởng đến những hỉ lạc cao hơn do sự hành thiền đem lại thì tâm bạn không bị cô đọng bên trong. Đó là những điều mà Đức Phật muốn nhắc nhở chúng ta.

Tóm lại, đừng để tâm lang bạc bên ngoài nghĩa là cần chánh niệm kịp thời và chính xác những gì đang xảy ra, không bị chi phối bởi chúng và không bị yêu ghét chen vào; đừng để tâm cô đọng bên trong nghĩa là đừng dính mắc, mê đắm vào những tiến bộ (hỉ lạc hay yên tịnh...) đang diễn ra bên trong do việc hành thiền tốt đẹp đem lại. Chúng ta có thể tìm hiểu sâu hơn vấn đề này.

Ba loại ẩn cư

Đoạn kinh trên khuyên chúng ta trong khi hành thiền nên tránh những điều sau đây: Tránh tiếp xúc với ngũ dục và với bất thiện pháp. Muốn như vậy, chỉ có cách thực hành ba loại ẩn cư hay an trú: *thân ẩn cư* (kāya viveka), *tâm ẩn cư* (citta viveka), *ty thiền não ẩn cư* (vikkhambhana viveka). *Ty thiền não ẩn cư* là kết quả của *thân ẩn cư* và *tâm ẩn cư*. *Ty thiền não ẩn cư* có nghĩa là tâm không bị chế ngự bởi thiền não và chướng ngại.

Thân ẩn cư không phải là chính thân thể này ẩn cư. Chữ *thân* ở đây ám chỉ đục lặc ngũ trần. Như vậy, thân ẩn cư có nghĩa là xa lánh các đục lặc ngũ trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Ẩn cư khỏi các bất thiện pháp bao gồm trong *tâm ẩn cư*. *Tâm ẩn cư* thoát khỏi mọi phiền não gây trở ngại cho sự phát triển tâm định và trí tuệ nội quán. Trong thực hành, *tâm ẩn cư* có nghĩa là tích cực chánh niệm từ thời khắc này sang thời khắc khác. Thiền sinh nào có thể duy trì được sự chánh niệm từ thời điểm này sang thời điểm khác thì đã tạo được *tâm ẩn cư*.

Nếu không cố gắng nỗ lực tinh tấn thì sẽ chẳng bao giờ đạt được hai loại ẩn cư này. Muốn có *thân ẩn cư*, chúng ta phải tránh xa những nơi có thể phát sanh đục lặc ngũ trần. Tìm nơi hành thiền thích hợp để giúp tâm đạt được sự bình an tĩnh lặng, dĩ nhiên là chỉ dời chỗ không thì chưa đủ. Muốn đạt được *tâm ẩn cư* đòi hỏi chúng ta phải chánh niệm trên tất cả các đối tượng hiện khởi nơi sáu cửa giác quan.

Muốn chánh niệm thì phải hướng tâm vào đối tượng. Tinh tấn ghi nhận là phương tiện hữu hiệu để giúp tâm có thể chánh niệm một cách chính xác trên mọi đối tượng của sáu cửa giác quan. Sự hướng tâm (*tâm*) hay nỗ lực đặt tâm chính xác vào đề mục là thiền chi thứ nhất. Phải có sự hướng tâm và cố gắng quán sát chuyển động phòng xep của bụng để cuối cùng tâm gặp đề mục. Đó là bạn ghi nhận rõ ràng các cảm giác căng thẳng, cứng mềm, chuyển động, v.v... Thế rồi tâm bắt

đầu ở trên đề mục và chà xát trên đề mục. Đó là *tứ* hay *sát* mà ta đã nói trước đây.

Sau khi chà xát trên đề mục một thời gian, tâm ngự trị và thâm nhập hẳn trên đề mục. Khi tâm ở trên đề mục chuyển động của bụng thì sự suy nghĩ ít khi xảy ra. Nhiều lúc cả một khoảng thời gian khá dài bạn không hề có một ý nghĩ hay sự phóng tâm nào. Như vậy là tâm đã thoát khỏi những đối tượng của ngũ trần dục lạc và thoát khỏi các phiền não do các đối tượng này sinh ra. Vào thời điểm ấy thì *thân ẩn cư* và *tâm ẩn cư* hiện diện. Khi tiếp tục hành thiền với nỗ lực quyết tâm và liên tục đều đặn thì phiền não sẽ lần trốn. Thế là bạn có được loại ẩn cư thứ ba, đó là *ty phiền não ẩn cư*.

Một Loại Hạnh Phúc Đặc Biệt

Khi có được *ty 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 *jhāna* 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 *jhāna* 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.

Liên Quan Giữa Tâm và Tứ

Trong việc phát triển các tầng định, thì hai yếu tố *tâm* và *tứ* rất quan trọng. Hai yếu tố hướng tâm và ghim tâm trên đề mục này liên quan mật thiết với nhau. Giả sử bạn có một cái bình bằng đồng đen đước, cũ kỹ. Nếu muốn chùi bình cho sáng, bạn phải dùng một miếng giẻ để làm công việc này. Một tay cầm bình, một tay cầm giẻ, bạn chà lui chà tới miếng giẻ trên thành bình. Nếu bạn kiên nhẫn chùi thì một lát sau chiếc bình sẽ sáng loáng.

Cũng vậy, thiền sinh phải giữ tâm ở nơi mà đề mục chính xuất hiện như bụng chẳng hạn. Giữ chánh niệm ở đó. Chà lui chà tới, cọ xát vào đề mục cho đến khi phiền não biến mất. Lúc bấy giờ thiền sinh mới thấu suốt được sự thật của những gì đang xảy ra tại điểm đó. Thiền sinh sẽ hiểu rõ tiến trình của chuyển động phòng xep. Nếu đề mục phụ mạnh hơn đề mục chính, thì thiền sinh phải áp dụng *tâm* và *tứ* để ghi nhận đề mục mới.

Như giữ bình trên tay là *tầm*, chà xát chiếc bình là *tứ*. Nếu thiền sinh chỉ cầm bình mà không chùi thì ten rỉ vẫn còn mãi. Nếu thiền sinh muốn chùi chiếc bình mà cầm bình không chặt thì cũng không chùi được. Điều đó cho thấy sự hỗ tương tùy thuộc giữa *tầm* và *tứ*.

Muốn vẽ một vòng tròn, bạn phải dùng một chiếc com-pa (compass). Bạn phải ghim đầu nhọn vào trang giấy, giữ yên đầu nhọn rồi di chuyển đầu kia để tạo một vòng tròn. Đầu kim nhọn là *tầm*, phần quay là *tứ*. Nếu đầu nhọn không được ghim vào giấy thì làm sao bạn vẽ được vòng tròn? Nếu đầu nhọn đã ghim vào giấy mà không quay đầu kia thì cũng không có vòng tròn. Như vậy, *tầm* hướng tâm vào đối tượng. *Tứ* áp đặt tâm hay chà xát tâm vào đối tượng. *Tầm* và *tứ* hỗ tương tùy thuộc nhau.

Trí Tuệ Trực Giác

Nhiều người cho rằng *tầm* là truy tầm, suy nghĩ, lý luận. Nghĩa này không đúng trong việc hành Thiền Minh Sát. Người tây phương được giáo dục từ nhỏ là phải sử dụng trí thông minh của mình, phải luôn luôn tìm kiếm, đặt câu hỏi, tại sao, thế nào. Nhưng sự suy nghĩ và tìm tòi như vậy không thích hợp trong việc hành Thiền Minh Sát.

Có hai loại trí tuệ: Một loại do học hỏi và một loại do thực hành. Trong khi hành thiền, ta quán sát sự thật tuyệt đối hay chân đế một cách trực tiếp. Ta phải thật sự kinh nghiệm mà không suy nghĩ. Đây là cách

duy nhất để đạt được tuệ giác hay trí tuệ liên quan đến sự hiểu biết tường tận, bản chất của sự vật. Người ta có thể đọc rất nhiều để hiểu thế nào là chân đế, nhưng nếu không thực hành trực tiếp thì trí tuệ vẫn không phát sinh.

Sở dĩ thiền định hay thiền vắng lặng có thể giúp ta đạt được sự tĩnh lặng mà không thể trực tiếp dẫn đến trí tuệ là vì thiền này lấy khái niệm và sự suy tư hay tục đế làm đối tượng. Trong khi đó, Thiền Minh Sát lấy sự thật tuyệt đối hay chân đế làm đối tượng. Nhờ vậy mà hành Thiền Minh Sát có thể đạt được trí tuệ mà không thông qua sự suy nghĩ. Các tầng Thiền Minh Sát dẫn đến trí tuệ bởi vì nó là kết quả của sự quán sát trực tiếp vào chân đế hay sự thật tuyệt đối.

Khi có một trái táo trước mắt bạn, và có người nói cho bạn biết trái táo này mọng nước, ngọt lịm và tuyệt vời. Có thể nhìn trái táo rồi bạn nghĩ: "Trái táo này thật mọng nước. Tôi đoán chắc là nó rất ngọt". Bạn có thể nghĩ, có thể đoán chắc, có thể đánh cá, nhưng chỉ khi nào bạn nếm thử thì bạn mới biết được hương vị thật sự của nó. Việc hành Thiền Minh Sát cũng vậy. Bạn cũng có thể tưởng tượng được một số kinh nghiệm sẽ như thế nào, nhưng bạn chỉ có thể có được kinh nghiệm thực sự khi tinh tấn thực hành đúng phương pháp. Khi đã đạt được trí tuệ thì bạn chẳng cần nhọc công tranh cãi về hương vị của trái táo nữa.

CHƯỚNG NGẠI VÀ SỰ ĐỀ KHÁNG

Tâm thiếu chánh niệm như bóng tối che phủ căn phòng không đèn đuốc vào lúc nửa đêm, bóng tối si mê và ngu muội tràn ngập. Bóng đêm thì đầu sao nó cũng chỉ là trống rỗng và bình thường. Trong khi đó, mỗi một phút giây bị si mê che lấp thì tâm sẽ tiếp tục tìm kiếm, đeo đuổi theo dục lạc ngũ trần. Con người vì sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, nơi động chạm vừa lòng mà bỏ ra biết bao nhiêu thời gian để săn đuổi, tìm kiếm, nắm giữ và dính mắc vào chúng. Bị dính mắc vào những phiền não rối như mớ bòng bong khiến họ không thể nào hiểu được một loại hạnh phúc khác cao hơn, vượt xa hơn các loại ngũ dục thông thường. Chúng ta làm sao có thể giải thích cho những người như thế hiểu được những loại hạnh phúc thanh cao, tối thượng hơn do việc hành thiền đem lại.

Thiền Minh Sát là hoàn toàn và liên tục chú tâm vào đề mục bao gồm cả hai khía cạnh của hai sự định tâm, đó là *tâm* và *tứ*, hay hướng tâm và áp đặt tâm trên đề mục. Hai thiền chi này giúp cho tâm hút chặt vào đề mục ghi nhận. Nếu chúng vắng mặt thì tâm sẽ phóng đi nơi khác. Khi tâm bị ngũ dục và phiền não, nhất là những phiền não do sự mong muốn hưởng thụ lâu dài các dục lạc chi phối, tâm sẽ bị tràn ngập bởi mờ tối và si mê. Khi tâm bị mờ tối và si mê thì ba chi thiền còn lại làm sao có được ánh sáng, có được cơ hội để tạo ngộ với hai yếu tố đầu tiên hầu tạo nên một môi trường an tịnh, tĩnh lặng, vui vẻ, trong sáng cho hoa trí tuệ khai nở?

Năm Chương Ngại

Có năm chương 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 chương ngại chính. Gọi chúng là chương 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 chương 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 chương 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 *dã dượi buồn ngủ* này là chương 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*, đây rầy 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 *tâm, 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.

Nhất Tâm Diệt Trừ Tham Ái

Trong dục giới này, tham ái là chướng ngại chính kìm hãm chúng ta trong tối tăm mờ mịt không lối thoát. *Định tâm* hay *nhất tâm* là phương pháp đối trị *tham ái*. Khi an trụ trên đề mục thiền thì tâm không bị dính mắc vào những tư tưởng, cũng như không bị mê đắm vào dục lạc như sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, nơi đụng chạm vừa lòng. Lúc ấy tham ái không còn đủ sức mạnh để chi phối tâm. Tâm không bị phân tán hay tán loạn, mà tập trung vào đề mục hay còn gọi là *nhất tâm*.

Hỉ Diệt Trừ Sân Hận

Khi tâm định vào đề mục một cách ổn cố và lâu dài thì *hỉ* phát sinh. Sự phát triển của *hỉ* này giúp cho tâm thoát khỏi chướng ngại thứ hai bởi vì sân hận không thể xuất hiện và tồn tại cùng một lúc với tâm *hỉ*. Bởi thế, *hỉ* có công năng diệt trừ *sân hận*.

Lạc Diệt Trừ Bất An Giao Động

Khi việc hành thiền phát triển tốt đẹp thì những cảm giác an lạc, thoải mái phát sinh. Tâm quán sát các đề mục không vừa ý một cách thản nhiên, ung dung tự tại, không sân hận, không bực mình. Thiền sinh sẽ an nhiên tự tại, bình thản dù cho đề mục có khó khăn, phức tạp, rắc rối đến đâu. Nhiều khi nhờ chánh niệm mà sự đau nhức tan biến dần, để lại cảm giác dễ chịu trên cơ thể. Khi thân và tâm đều an lạc thoải mái, sự tập trung tâm ý hay định tâm trên đề mục sẽ bền vững, tâm sẽ chẳng chạy đi đâu. Khi *lạc* có mặt thì *bất an* và *giao động* sẽ rũ áo ra đi.

Tâm Diệt Trừ Dã Dượi Buồn Ngủ

Tâm có khả năng khai mở và giúp tâm bị khô héo tươi mát trở lại, khiến cho tâm tích cực và khai mở. Khi tâm liên tục tinh tấn hướng chính xác vào đối tượng thì *dã dượi buồn ngủ* không phát sinh. Khi bị *dã dượi buồn ngủ* chi phối thì tâm sẽ bị co rút và trở nên thụ động. Khi *tâm* có mặt thì *dã dượi buồn ngủ* sẽ rút lui.

Tứ Diệt Trừ Hoài Nghi

Khi *tàm* phát triển, có sự hướng tâm vào đối tượng, thì tâm sẽ áp đặt lên trên đề mục, chà xát lên trên đề mục, trú trên đề mục. Đó là *tứ* hay *sát*, tên của chi thiền thứ hai. *Tứ* có công năng giữ cho tâm liên tục dính vào đề mục quán sát. Khi có sự chú tâm liên tục vào đề mục quán sát thì *hoài nghi* sẽ không có cơ hội hiện khởi, vì tâm *hoài nghi* không bao giờ an trú trên một đề mục mà chạy đây, chạy đó. Khi *tứ* có mặt thì tâm không trượt khỏi đề mục do đó *hoài nghi* biến mất.

Trí tuệ chưa chín muồi cũng khiến *hoài nghi* gia tăng. Nếu không có sự thực hành thâm sâu và thuần thục thì chắc chắn là không thể nào thấy được giáo pháp vi diệu. Thiền sinh mới có thể bản khoăn thắc mắc về những gì đã nghe mà chưa tự thân chứng nghiệm, nhưng càng cố tâm suy nghĩ về điều này bao nhiêu, thì trí tuệ sẽ bị thu hẹp bấy nhiêu. Những suy nghĩ như thế này chẳng đem lại lợi ích chi mà còn có hại. Nếu thiền sinh cứ tiếp tục suy nghĩ sẽ dẫn đến sự chỉ trích. Nếu cứ tiếp tục suy nghĩ theo lối này thì sự phát triển trí tuệ sẽ bị ngăn chặn. Nếu tâm luôn luôn quán sát chặt chẽ, kỹ lưỡng đề mục quán sát thì các tư tưởng chỉ trích, chống đối, phỉ báng, v.v... sẽ không bao giờ có cơ hội phát khởi.

HIỂU BIẾT THẤU ĐÁO BẢN CHẤT THẾ GIAN

Khi có thể chú tâm khấn khít vào chuyển động phòng xep từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt, phát triển

tâm chánh niệm một cách chính xác, thâm sâu, rõ ràng và liên tục từ sát na này sang sát na khác thì thiền sinh sẽ thấy được một cách rõ ràng toàn thể tiến trình của chuyển động từ điểm khởi đầu đến điểm giữa, rồi đến điểm cuối mà chẳng có sự gián đoạn nào.

Giờ đây, nhờ Thiền Minh Sát, bạn sẽ quán sát một cách trực tiếp thân và tâm. Đầu tiên, bạn có thể phân biệt một cách vi tế hai yếu tố thân và tâm tạo nên tiến trình phòng xep. Tiến trình của thân khác hẳn với tiến trình của tâm ghi nhận. Khi quán sát một cách thận trọng hơn thì bạn sẽ bắt đầu nhận thấy sự hỗ tương tùy thuộc của thân và tâm. Một ý định trong tâm tạo nên một loại chuyển động liên tục của thân. Bạn sẽ bắt đầu thấy rõ tiến trình của thân và tâm sinh ra rồi diệt đi như thế nào. Càng ngày bạn càng thấy tiến trình sinh diệt này rõ ràng hơn. Bạn sẽ thấy mọi đối tượng mà bạn nhận biết được đều sinh và diệt. Đầu đầu bạn cũng thấy sinh và diệt. Âm thanh đến rồi đi, cảm giác có thể phát sinh rồi biến mất. Chẳng có gì tồn tại.

Ở điểm này, năm thiền chi của tầng thiền thứ nhất trở nên mạnh mẽ. *Tâm* và *tứ* rất mạnh. *Hỷ*, *lạc* và *nhất tâm* sẽ mạnh theo. Tầng thiền thứ nhất của mình sát được tròn đủ hay trí tuệ nội quán bắt đầu phát sinh.

Trí tuệ nội quán là trí tuệ liên quan đến sự thấy rõ ba đặc tính của mọi hiện tượng tâm vật lý, đó là vô thường, khổ não và vô ngã.

Vô Thường (Anicca)

Khi bạn quán sát sự đến và đi của các đối tượng, bạn sẽ thấy rõ đặc tính tạm thời của chúng. Đó là vô thường. Trí tuệ thấy rõ vô thường là trí tuệ trực tiếp. Bạn thấy rõ đặc tính này ở bất kỳ chỗ nào mà bạn chú tâm đến, nghĩa là chỗ nào mà bạn để tâm đến, bạn đều thấy rõ vô thường. Khi tâm vừa tiếp xúc với đối tượng, bạn thấy rõ đối tượng đang tan rã. Một sự thỏa thích lớn lao xảy đến khi bạn thấy được chân lý này. Từ đây, bạn càng cảm thấy thích thú hơn trong việc hành thiền vì biết rằng mình đã khám phá ra được chân lý của vũ trụ này.

Chỉ một sự quán sát đơn giản và tổng quát cũng cho bạn thấy toàn cơ thể mình đều là vô thường. Bởi thế, chữ 'vô thường' liên quan đến toàn cơ thể này. Càng về sau, khi quán sát kỹ hơn, bạn sẽ thấy mọi hiện tượng khởi lên qua sáu căn đều là vô thường. Đồng thời bạn cũng thấy rõ rằng thân và tâm và các hiện tượng của thân và tâm đều là vô thường. Không có vật gì trên thế gian này mà không mang đặc tính vô thường cả.

Tóm lại, tất cả mọi vật trên thế gian này đều mang đặc tính vô thường (*Anicca lakkhana*). Nhờ tinh tấn hành thiền ta có được trực giác hay trí tuệ thấy được vô thường (*Anicca vipassanānāna*), thấy rõ sự diệt mất của các hiện tượng này. Một điểm quan trọng cần lưu ý ở đây là tuệ giác thấy rõ vô thường không thể có được nhờ đọc sách hay nghe thiền sư giảng giải, hoặc do sự suy nghĩ, lý luận. Tuệ giác này chỉ có được khi thiền

sinh quán sát một cách thuần túy sự biến mất của các hiện tượng trong hiện tại mà không qua suy nghĩ hay lý luận.

Khi quán sát sự chuyển động của bụng, bạn có thể nhận biết sự căng kéo, bành trướng, chuyển động, v.v... Nếu bạn có thể theo dõi được tiến trình này một cách liên tục từ đầu chí cuối, và bạn thấy rõ giai đoạn cuối của các cảm giác này thì bạn sẽ thấy rõ được sự vô thường, và bạn có tuệ giác thấy rõ được sự vô thường. Tất cả mọi cảm giác có thể nhận biết ở bụng hay ở mọi nơi khác trên cơ thể đều là vô thường.

Đặc tính của sự vô thường là sinh ở đâu tiến trình của sự phòng hay xẹp, và diệt ở cuối tiến trình của phòng hay xẹp. Sự nhận biết được rằng chúng là vô thường chỉ có thể xảy ra vào lúc ta quán sát thấy sự biến mất của tiến trình phòng hay xẹp này.

Vô thường không phải chỉ thấy được ở bụng mà thôi. Mọi chuyện, mọi diễn biến xảy ra trong khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ, mọi cảm giác của cơ thể, nóng lạnh, cứng mềm, đau nhức, ngứa, nhột, và tất cả những hoạt động như co duỗi, quay, cúi, khom, hắt hơi, v.v... đều là vô thường. Nếu bạn có thể thấy được sự biến mất của bất kỳ một đối tượng nào đã kể trên đều bao gồm trong tuệ thấy vô thường. Khi có tuệ thấy rõ vô thường thì bạn mất hẳn ảo tưởng về sự thường còn. Lúc bấy giờ, ngã mạn (*māna*) sẽ vắng mặt. Thật vậy, trong lúc bạn chánh niệm chú tâm quán sát sự vô thường thì ngã mạn cũng giảm thiểu dần.

Khổ hay Bất Toại Nguyên

Đặc tính thứ hai của các pháp hữu vi (nhân duyên pháp) là khổ não. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu vấn đề này dưới ba khía cạnh: khổ, đặc tính của khổ và tuệ thấy khổ não.

Trong khi quán sát sự vô thường, tự nhiên yếu tố khổ cũng bắt đầu rõ ràng trước mắt ta. Khi thấy các hiện tượng sinh rồi diệt, bạn sẽ nhận ra rằng không có cái gì vững bền, ổn cố để mà nắm giữ. Mọi chuyện đều ở trong trạng thái biến đổi không ngừng nên ta không nắm giữ được gì cả. Vì không nắm giữ được gì cả nên ta không vừa lòng, không toại nguyện và khổ. Bởi vì mọi vật đều biến đổi nhưng chúng ta không muốn nó biến đổi. Chúng ta muốn mọi vật vững bền mà nó không vững bền. Mọi vật diễn ra không đúng ý mình, không đúng nguyện vọng của mình khiến ta không hài lòng, không toại nguyện, mà bất toại nguyện tức là khổ.

Mọi hiện tượng không đem đến cho ta sự nương tựa nào cả. Thật ra, khổ tự nó là vô thường. Cái gì vô thường thì cái đó là khổ. Hiểu rõ chân lý đau khổ này thì chúng ta sẽ nhìn các cảm giác đau nhức xảy đến với ta một cách thích thú. Lúc bấy giờ ta sẽ thấy rõ bản chất bất toại nguyện của mọi cảm giác. Ta có thể quán sát chúng một cách khách quan mà không bị ảnh hưởng bởi chúng và không phản ứng lại chúng. Ta sẽ thấy cảm giác đau nhức không phải là một cái gì bền vững, và nó không thể tồn tại quá hơn một cái chớp mắt. Lúc đó ta không còn có ảo tưởng về một sự trường tồn nào nữa.

Chẳng hạn có một cảm giác đau nhức nơi lưng. Nếu chăm chú quán sát nó thì bạn sẽ thấy sự nóng bỏng của chỗ đau biến thành sức ép rồi biến thành sự đập mạnh thành thịch. Sự đập mạnh này cũng biến chuyển, đan chéo vào nhau. Sự đập mạnh thay đổi cường độ, hình dáng và cách thức một cách liên tục. Cuối cùng, khi sự biến đổi lên đến cực điểm thì tâm sẽ thấy được sự vỡ vụn, sự phân tán của cái đau. Tâm ta lúc bấy giờ không còn bị sự đau nhức hành hạ nữa.

Chiến thắng được sự đau, tâm ta sẽ tràn đầy hi lạc và thoải mái. Thân cũng trở nên mát mẻ, yên tĩnh, thoải mái. Nhưng lúc bấy giờ thiền sinh cũng không có ý nghĩ sai lầm rằng đau khổ đã chấm dứt. Trái lại, thiền sinh thấy bản chất đau khổ của các cảm giác càng lúc càng rõ ràng hơn. Bởi vì thiền sinh bắt đầu thấy rõ cơ thể này chỉ là một khối đau khổ và bất toại nguyện, nó nhảy múa và không ngừng biến đổi.

Đặc tính của đau khổ là bị vô thường đàn áp, chi phối. Nói một cách chính xác, bởi vì tất cả các sự vật đều sinh và diệt không ngừng từ Sát na này sang Sát na khác nên chúng ta sống trong một hoàn cảnh bị nhiều áp lực lớn lao. Mỗi khi '*sinh*' xảy ra thì không có cách gì ngăn cản sự '*diệt*.'

Tuệ thấy rõ sự đau khổ cũng xuất hiện lúc ta quán sát các hiện tượng sinh và diệt, nhưng nó có một khía cạnh khác hẳn với tuệ thấy rõ sự vô thường. Chẳng hạn, như đột nhiên ta có một sự hiểu biết sâu xa rằng không có một sự vật gì ta có thể nương tựa vào được cả,

không có gì chúng ta có thể cậy nhờ được, chúng đều là những vật đáng sợ.

Khi có cảm giác đó tức là ta có được tuệ thấy rõ khổ não. Tuệ thấy được khổ não cũng không thể đạt được nhờ đọc sách, lý luận hay phân tích. Tuệ này chỉ xuất hiện khi tâm thuần quán sát sự sinh diệt của các sự vật và hiểu rằng sự vô thường của các hiện tượng là đáng sợ, chẳng có gì thích thú và không tốt đẹp chút nào.

Tuệ thấy rõ sự khổ trong mọi hiện tượng có năng lực mạnh mẽ vì nó có thể loại trừ sự hiểu biết sai lầm cho rằng sự vật đều tốt đẹp, đáng yêu, bền vững. Khi các ảo tưởng sai lầm này biến mất thì tham ái cũng không hiện khởi.

Vô Ngã (Anatta)

Bây giờ, tự nhiên bạn sẽ thấy được vô ngã, nghĩa là không có ai đằng sau mọi tiến trình. Từ sát na này sang sát na khác, các hiện tượng xuất hiện. Đây là một tiến trình tự nhiên, không do ai thúc đẩy hay điều khiển. Trí tuệ này là sự hiểu được rằng sự vật không có cái ngã bên trong. Chúng ta cũng xét đến phần này trong ba khía cạnh: vô ngã, đặc tính của vô ngã và tuệ thấy được sự vô ngã.

Vô ngã liên quan đến danh sắc hay tất cả những hiện tượng vô thường không có tự ngã. Đặc tính của vô ngã là thấy được sự sinh và diệt không diễn ra theo ý

muốn của ta. Mọi hiện tượng danh và sắc diễn ra trong ta, đến rồi đi một cách tự động, theo một định luật tự nhiên. Chúng diễn ra ngoài sự kiểm soát của ta.

Ta có thể thấy điều này một cách tổng quát bằng cách quán sát thời tiết. Có lúc trời nóng như thiêu đốt. Có lúc trời lạnh đến đông đá. Khi mưa dầm. Lúc nắng ráo. Thời tiết thay đổi bất thường, chẳng làm sao lường trước được. Chúng ta không thể nào bảo thời tiết diễn ra theo đúng ý mình. Thời tiết bị chi phối bởi luật tự nhiên. Những yếu tố tạo nên thân và tâm này cũng bị chi phối bởi những định luật tự nhiên. Chúng ta ngã bệnh, đau khổ rồi chết! Những tiến trình này có tuân theo ước muốn của ta chăng?

Khi quán sát kỹ càng sự sinh và diệt của các hiện tượng thân tâm, chúng ta sẽ hiểu rõ ràng là chẳng có ai kiểm soát các tiến trình này cả. Sự hiểu biết hay trí tuệ đến một cách tự nhiên. Trí tuệ này không hề bị ảnh hưởng hay bị điều khiển hoặc bị tác động bởi một nguyên nhân nào bên ngoài. Trí tuệ này không đến từ sự suy nghĩ mà phát sinh ngay từ lúc ta quán sát sự sinh diệt của các hiện tượng. Trí tuệ này là trí tuệ thấy rõ vô ngã.

Khi ta không thấy được sự sinh và diệt của mọi hiện tượng thân và tâm, lúc ấy ta dễ có tư tưởng lầm lạc rằng có một cái ngã, một cá nhân hay một cái tôi trường tồn vĩnh cửu đứng đằng sau thân và tâm này. Bằng sự hiểu biết rõ ràng, các quan kiến sai lầm trên sẽ được tạm thời loại bỏ.

Tuệ Tư Duy: Tầng Thiền Minh Sát Thứ Nhất

Khi chúng ta có tri kiến rõ ràng, nhất là khi ta ghi nhận được sự diệt của các hiện tượng, chúng ta sẽ có trực giác về vô thường, khổ và vô ngã. Trực giác hiểu biết về tam tướng được gọi là tuệ tư duy, tuệ thấy rõ tam tướng (*Sammasanāñāna*). Người có tuệ này hiểu một cách rõ ràng vô thường, khổ, vô ngã bằng kinh nghiệm của chính mình khi quán sát sự diệt mất của các hiện tượng.

Tương chúng ta cũng nên tìm hiểu nghĩa chữ *Vipassanā* mà thường được dịch là 'minh sát'. Chữ *vipassanā* có hai phần: *Vi'* có nghĩa là nhiều cách, *passanā'* có nghĩa là thấy. Như vậy, *vipassanā* có nghĩa là thấy qua nhiều cách. 'Nhiều cách' ở đây có nghĩa là nhiều tướng trạng, nhiều khía cạnh, tức là thấy được đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã. Nếu dịch một cách tròn đủ chữ *vipassanā*, thì là thấy rõ các tướng vô thường, khổ, vô ngã.

Một nghĩa khác của chữ *vipassanā* là *paccekañāna*. Chữ *pacceka* ở đây có nghĩa là sự hiểu biết qua kinh nghiệm trực tiếp. Bởi vì tuệ minh Sát chỉ phát sinh khi ta có chánh niệm, và bởi vì nó đến từ trực giác mà không qua lý luận suy nghĩ, bởi thế nó được gọi là trí tuệ có được bằng kinh nghiệm trực tiếp, *paccekañāna*.

Trí tuệ minh sát tái xuất hiện nhiều lần thì tâm sẽ có sự phản ánh hay hiểu biết tức thời rằng vô thường, khổ, vô ngã không phải chỉ có trong hiện tại mà đã từng

có trong quá khứ và sẽ còn xảy ra trong tương lai. Tất cả mọi chúng sanh và mọi sự vật mang cùng các yếu tố như ta thì cũng đều bị luật vô thường, khổ và vô ngã chi phối. Phản ánh này được gọi là tuệ tư duy, và trong trường hợp này là một khía cạnh của các chi thiền *tàm* và *tứ* biểu hiện qua sự tư duy.

Ở vào giai đoạn này, tầng định minh sát đầu tiên đã được phát triển tròn đầy, và tầng mức thực hành được gọi là tư duy trí được tròn đủ. Thiền sinh sẽ hiểu một cách sâu xa và rõ ràng tam tướng vô thường, khổ, vô ngã. Lúc bấy giờ, thiền sinh sẽ đạt đến sự suy tư tự nhiên rằng ngay bây giờ, từ trước hay mãi về sau, không có nơi nào không bị định luật vô thường, khổ não chi phối.

Sự suy luận, sự phản ánh có mặt trong tầng Thiền Minh Sát thứ nhất, nhưng sự suy luận và phản ánh này đến một cách tự nhiên và vô hại, trừ phi nó bắt đầu xâm chiếm toàn thể tâm. Đặc biệt đối với những thiền sinh có trình độ tri thức cao, họ thường hay tưởng tượng, suy luận, phân tích. Do đó, sự suy tư phản ánh sẽ hiện ra rất nhiều trong khi họ trực tiếp kinh nghiệm các trực giác. Nếu sự suy luận và phản ánh quá nhiều có thể cản trở trí tuệ phát sinh.

Người nào thuộc loại thiền sinh này, nếu thấy việc hành thiền của mình dấn chân tại chỗ hay thụt lùi thì cũng đừng nên tự trách mình mà hãy tự an ủi mình bằng cách nghĩ rằng đầu sao, đây cũng không phải là suy nghĩ xấu, vì trong lúc đó, sự suy tư hay phản ánh liên hệ đến pháp bảo chứ không phải là với tham lam và

sân hận. Dầu sao đi nữa, gặp phải trường hợp như vậy, thiền sinh cũng nên cố gắng trở về với sự quán sát thuần túy, đơn giản để kinh nghiệm các hiện tượng xảy ra.

Các Hình Thức Của Tâm

Chữ 'tâm' được dùng để chỉ thiền chi có đặc tính hướng tâm chính xác bao gồm cả sự suy nghĩ, phản ánh, hướng sự chú tâm vào sự suy nghĩ. Tâm có hai loại: thiện và bất thiện. Hướng tâm vào dục lạc ngũ trần, đó là bất thiện tâm. Hướng tâm vào sự dứt bỏ là thiện. *Tâm* gắn liền với sân hận, gây hấn, công kích, chỉ trích là bất thiện. *Tâm* gắn liền với vô sân, bất bạo động là thiện.

Khi suy tư phản ánh về vô thường, khổ não, vô ngã phát sinh, thì *tâm* liên hệ với dục lạc ngũ trần không có mặt. Trong loạt tư tưởng đến trực tiếp từ trí tuệ của cá nhân, một số tư tưởng ham thích có thể hiện khởi, nhưng sự ham thích này không liên quan đến dục lạc thế gian như giàu sang, danh vọng, dục lạc, mà sự ham thích ở đây là những ham thích rất thiện như mong muốn rời bỏ thế gian này, muốn bố thí, hay muốn truyền bá giáo pháp. Mặc dù những tư tưởng này chứa đựng *tâm* hay suy tư, phản ánh, nhưng nó gắn liền với vô tham hay khước từ.

Tâm liên hệ đến sân hận, gây hấn, công kích trong đó có ước muốn làm hại kẻ khác làm cho kẻ khác đau khổ có gốc rễ từ sân hận. Nơi sự suy tư này có ẩn tàng sự tàn phá, hủy hoại bên trong. Vô sân, vô hận liên

quan đến tình thương trong từ ái. Trong khi sân hận mang đặc tính công kích, gây gỗ, làm hại, phá hủy, thì tâm từ mang đặc tính vị tha, mong muốn người khác được an vui hạnh phúc. Khi nắm được hương vị của giáo pháp thì thiên sinh thường có khuynh hướng muốn chia sẻ những gì mình biết được cho mọi người. Thiên sinh muốn cho mọi người đều có được kinh nghiệm như mình. Đây là tư tưởng gắn liền với từ ái vì mong muốn được tốt đẹp cho người khác.

Suy tư bất thiện là muốn làm hại, áp chế, hành hạ hay tiêu diệt chúng sanh khác, đây là một đặc tính hủy hoại tàn khốc của tâm sân. Suy tư thiện là đặc tính của lòng bi mẫn muốn giúp đỡ kẻ khác và tìm cách giúp họ thoát khỏi hoàn cảnh đau khổ khó khăn. Người có lòng bi mẫn không những biết cảm thông và thương xót kẻ khác mà còn tìm cách để giúp họ thoát khỏi những đau khổ khó khăn mà họ đang gặp phải.

Tứ - Dưới Hình Thức Của Sự Suy Tư

Nếu như suy tư phản ánh này lập đi lập lại nhiều lần thì tiến trình này được gọi là *tứ*, hay *sát*. Chữ này có hai nghĩa. Nghĩa đầu tiên là áp đặt tâm trên đề mục, và một nghĩa khác là sự suy tư sâu xa. Chữ *tứ* dùng ở đây được dùng với nghĩa là sự suy tư lập đi lập lại nhiều lần. Trước tiên, thiên sinh có trí tuệ trực giác qua kinh nghiệm trực tiếp. Sau đó thì trí tuệ suy tư sẽ phát sanh liên quan đến tuệ giác thiên sinh vừa mới đạt được. Trí tuệ suy tư có một hương vị đặc biệt và thích thú. Nó giống như gia vị thêm vào thức ăn, nhưng nếu nhiều quá

thì sẽ cản trở và làm gián đoạn tiến trình quán sát trực tiếp. Những sự suy tư của *tứ* này có thể là những suy tư rất thanh cao bao gồm sự khước từ, lòng từ ái, đức bi mẫn. Tuy nhiên, nếu bị dính mắc vào nó và bị nó lôi cuốn thì trí tuệ không thể phát sinh.

Cầu mong cho các bạn đạt được *tâm* và *tứ* thật mạnh mẽ, vững chắc. Cầu mong cho sự hướng tâm đến đề mục cũng như sự áp đặt tâm trên đề mục của các bạn được tốt đẹp và vững chắc để thấy rõ bản chất thật sự của đối tượng. Cầu mong bạn đừng để tâm bị lệch hướng, đầu đó là những sự suy tư đẹp đẽ, kỳ diệu, cao thượng, để bạn có thể đạt được mọi tuệ giác và giác ngộ Niết Bàn .

ĐẠT ĐẾN CÁC TẦNG THIỀN MINH SÁT CAO HƠN

Ở tầng Thiền Minh Sát đầu tiên, thiền sinh có được tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt mau lẹ của các hiện tượng. Sau khi đạt được tuệ giác này, thiền sinh sẽ tiếp tục vượt lên trên để đạt đến các tầng Thiền Minh Sát kế tiếp.

Tầng Thiền Minh Sát thứ hai

Nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ không còn suy tư và phản ánh như trước nữa, mà tâm trở nên thuần thục hơn để nhìn các hiện tượng một cách đơn giản và khách quan hơn.

Đến giai đoạn này, thiền sinh chỉ thuần quán sát mà không còn có sự suy tư hay phản ánh như trước nữa. Giờ đây tâm thiền sinh trở nên minh mẫn, sáng suốt. Thiền sinh có thể theo dõi một cách nhanh chóng sự sinh và diệt của các hiện tượng từng thời điểm một. Nhờ tâm chánh niệm liên tục và sắc bén nên sự suy nghĩ tản mạn ít hơn, và cũng không có hoài nghi về sự vô thường, bản chất tạm bợ của thân và tâm. Việc hành thiền lúc bấy giờ trở nên dễ dàng, trôi chảy mà không cần có nhiều cố gắng. Nhờ không cần nhiều cố gắng và không suy nghĩ nên tâm thiền sinh tràn đầy hỉ lạc. Sự thuần chú tâm quán sát và không suy tư nghĩ ngợi này được gọi là tầng tuệ minh sát thứ hai.

Ở tuệ minh sát thứ nhất, thiền sinh còn cần phải có nỗ lực cố gắng và bị nhiều suy nghĩ, trong khi ở tầng thiền thứ hai, thì thiền sinh thấy các hiện tượng sinh diệt một cách rõ ràng. Tâm tràn đầy hỉ lạc. Đức tin và sự an lạc trở nên mạnh mẽ.

Những Nguy Hiểm Của Đức Tin, Tĩnh Lặng, Hỉ và Lạc

Tâm có thể trở nên rất tinh tế và định tâm sâu xa. Sự định tâm sâu xa này dẫn đến một đức tin trong sáng, rõ ràng. Đức tin này phát sinh từ kinh nghiệm cá nhân. Đức tin này cũng đưa đến một sự tin tưởng vững chắc rằng nếu tiếp tục hành thiền thì sẽ đạt được những lợi ích mà Đức Phật đã nói đến và thiền sư đã dạy.

Hỉ và lạc (cả thân lẫn tâm) cũng trở nên mạnh mẽ trong giai đoạn này. Khi thiền sinh đạt được tầng Thiền Minh Sát thứ hai, thông thường, thiền sinh thường bị dính mắc vào những sự an lạc kỳ diệu của tâm. Thiền sinh sẽ cảm nhận được sự yên lặng, tịch tịnh vô biên cao tột chưa từng có. Nhiều thiền sinh cho rằng mình đã đắc đạo. Gặp trường hợp như vậy thì kỳ vọng tiến bộ sẽ ra khỏi tầm tay. Thiền sinh sẽ gặp nhiều trường hợp mà Đức Phật đã đề cập đến là tâm cô đọng bên trong.

Khi bạn có những cảm nhận hay kinh nghiệm đặc biệt, thì hãy lấy đó làm đề mục để niệm thầm hay ghi nhận. Hãy tỉnh thức chánh niệm sự hỉ lạc, đức tin, sự thanh tịnh và những trạng thái khác. Tất cả các trạng thái đó đều chỉ là những tâm sở, mà các tâm sở cũng bị luật vô thường chi phối. Nếu trong khi ghi nhận chúng mà bạn thấy rằng mình đã dính mắc vào chúng thì hãy tức thời cắt đứt sự dính mắc này bằng cách quay về đề mục chính của mình, đó là chuyển động của bụng. Chỉ như thế thì sự tiến bộ của bạn mới liên tục, vững chắc, và bạn mới có thể nếm được hương vị ngọt ngào của đạo quả giải thoát.

Thiền sư phải tinh ý để giúp đỡ các thiền sinh đang ở trong tình trạng này. Thiền sinh thường quá phấn khích bởi những kinh nghiệm tốt đẹp mà mình đã đạt được khiến cho họ có khuynh hướng chống lại hay bỏ qua những lời khuyên dạy của thiền sư nếu như những lời khuyên dạy này có vẻ đánh giá thấp những gì mà thiền sinh đã đạt được. Gặp những trường hợp như vậy, thiền sư đừng nói gì nhiều cả mà chỉ nói một cách

nhẹ nhàng: "Việc hành thiền của bạn đang tiến triển, tuy nhiên, những gì bạn thấy được trong khi hành thiền chỉ là những điều tự nhiên. Hãy tiếp tục thì bạn sẽ kinh nghiệm được nhiều điều kỳ thú hơn bây giờ. Vậy thì hãy chánh niệm, ghi nhận mọi trạng thái mà bạn gặp phải để có thể đạt được những kinh nghiệm tốt đẹp hơn".

Nghe theo những lời chỉ dẫn này, thiền sinh tinh tấn ghi nhận những hiện tượng xảy ra như ánh sáng, đức tin, hỉ, lạc, an tịnh, thoải mái, v.v... Điều này khiến thiền sinh ý thức được rằng sự chánh niệm ghi nhận một cách đơn giản chính là lối thực hành đúng đắn.

Tầng Thiền Minh Sát thứ ba

Hỉ, lạc dần dần sẽ biến mất, nhưng chánh niệm và chánh định sẽ thâm sâu hơn, rồi trí tuệ thấy rõ bản chất thật sự của những gì đang xảy ra sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ. Tại thời điểm này, xả giác chi sẽ trội hẳn hơn cả. Tâm sẽ không lay động trước những đối tượng vừa ý cũng như những đối tượng không vừa ý, và một cảm giác dễ chịu tràn ngập thân tâm. Lúc bấy giờ thiền sinh có thể ngồi thật lâu mà chẳng thấy đau nhức chút nào. Cơ thể trở nên thanh tịnh trong sáng, nhẹ nhàng và khoan khoái. Đó là tầng Thiền Minh Sát thứ ba.

Trong tầng thiền này chỉ còn có hai thiền chi là *lạc* và *nhất tâm*. Tầng Thiền Minh Sát thứ ba sẽ phát sinh khi tuệ sinh diệt chín mùi. Việc chuyển từ tầng thiền thứ hai sang tầng thiền thứ ba là một bước ngoặt quyết định trong việc hành thiền. Con người thường hay

dính mắc vào những gì thường gây ra kích thích, hồi hộp, say sưa. Đó là những cảm giác kích động tâm. Hỉ là một trong những lạc thú mang tính chất kích động. Nó tạo nên những gợn sóng hay chấn động trong tâm. Đây chỉ là giai đoạn trung gian chuyển tiếp, do đó, khi trải qua giai đoạn này thì nỗ lực chánh niệm một cách tinh tế, tỉ mỉ bởi vì bao lâu thiền sinh còn dính mắc vào hỉ thì thiền sinh không thể tiến tới giai đoạn trưởng thành, tức là không thể có được một hạnh phúc êm đềm đến từ sự bình an tĩnh lặng.

Hạnh phúc cao tốt

Trong kinh điển có kể chuyện về con bò mẹ đang cho bê con bú, và so sánh chuyện này đến bước chuyển tiếp từ giai đoạn thứ ba sang giai đoạn này. Người nuôi bò phải biết cho bò con thôi bú sớm để có thể lấy sữa bò xử dụng vào những mục đích khác. Chú bê cũng như tầng thiền thứ hai được nuôi dưỡng bằng hỉ. Bò mẹ là tầng thiền thứ ba, và người uống sữa tươi ngon, ngọt ngào, bổ dưỡng giống như thiền sinh thoát qua khỏi giai đoạn dính mắc vào lạc.

Cái hạnh phúc và an lạc mà thiền sinh đã thường thức trong tầng Thiền Minh Sát thứ ba là hạnh phúc cao tốt do việc hành thiền đem lại. Hạnh phúc này ngọt ngào tuyệt diệu, tuy nhiên thiền sinh vẫn có thể giữ vững tâm xả thọ, an nhiên, tự tại, quân bình khi ở giai đoạn này mà không bị dính mắc.

Mặc dù đang ở trong giai đoạn tốt đẹp như vậy, thiên sinh cũng phải kiên trì giữ tâm chánh niệm quán sát đề mục làm sao để cho sự an lạc của thân và tâm cũng như sự bén nhạy và trong sáng của tuệ giác nội quán không biến thành những luyến ái và dính mắc vi tế. Bởi thế, khi nhận thấy rằng trí tuệ nội quán của mình trở nên bén nhạy, rõ ràng, kỳ diệu, thì phải ghi nhận. Khi bạn ghi nhận một cách hoàn toàn chánh niệm trên các đối tượng xảy ra và không để chúng vượt khỏi màn bạc tâm giới, nghĩa là không để thoát khỏi sự kiểm soát của tâm, thì sự luyến ái sẽ ít khởi sinh.

Sự diệt của các hiện tượng: An lạc biến mất

Tuệ thứ ba được gọi là hạnh phúc tối đa bởi vì các tuệ kế tiếp không còn hạnh phúc nữa vì mỗi khi bạn ghi nhận hiện tượng một cách chánh niệm liên tục, bạn sẽ vượt qua tình trạng thấy được sự sinh diệt để chỉ còn thấy mỗi sự diệt mà thôi. Vào lúc này thì giai đoạn đầu và giai đoạn giữa của đối tượng không còn rõ ràng nữa. Thiên sinh chỉ thấy một sự biến mất liên tục của các hiện tượng. Vừa mới ghi nhận thì hiện tượng lại biến mất.

Thường thường dường như bạn không thấy thân thể nữa, mà chỉ thấy thuần hiện tượng, hiện tượng biến mất liên tục. Thiên sinh sẽ có khuynh hướng u sầu buồn bã, ưu tư, thân tâm bất an, cuồng loạn, không những do thiên sinh thấy mình thiếu hẳn sự an lạc mà còn do sự biến mất một cách nhanh chóng của mọi hiện tượng. Hiện tượng xảy ra chưa kịp ghi nhận đã biến mất, để lại

một khoảng trống không khiến thiền sinh bàng hoàng sững sốt, rồi những hiện tượng kế tiếp cũng diễn ra như vậy.

Giờ đây, các khái niệm về sự chế định hay còn gọi là tục đế không còn gọi là rõ ràng nữa. Thiền sinh có thể vừa ghi nhận được chân đế là những thực tế phi khái niệm của đối tượng, thấy rõ bản chất của đối tượng, đồng thời thiền sinh cũng thấy được khái niệm chế định về hình thể như tay, chân, mặt, mũi, đầu, bụng, v.v... Khi tuệ giác này trở nên mạnh mẽ, thiền sinh thấy sự diệt một cách cực kỳ nhanh chóng hơn nữa. Lúc bấy giờ khái niệm về sự chế định biến mất. Khi một hiện tượng phát sinh, thiền sinh không còn biết nó nằm ở chỗ nào trên cơ thể mà chỉ thấy một sự tan biến liên tục.

Trước tình huống này, thiền sinh có thể khóc tức tưởi và băn khoăn tự hỏi, "Trời đất ơi, chuyện gì xảy ra thế này? Việc hành thiền của ta đang tốt đẹp biết chừng nào, giờ đây tiêu tan hết tất cả. Phí biết bao là công sức, nỗ lực, để cuối cùng là thế này đây. Ta chẳng thể kiểm soát được gì cả, cũng chẳng thể ghi nhận được tí gì". Lúc bấy giờ, sự tự trách, bất mãn, buồn bã đầy áp tâm bạn. Rõ ràng là chẳng có gì an lạc thoải mái cả.

Nhưng bạn cứ yên tâm, vì cuối cùng, tình trạng này rồi cũng biến mất, và bạn sẽ cảm thấy yên bình, thoải mái ở bước tiến bộ mới. Bạn hãy bình tĩnh, tự nhiên tiếp tục xem xét mọi hiện tượng xảy ra. Giai đoạn tiến bộ này gọi là sự thấy được sự diệt của các hiện tượng hay tuệ diệt. Tuệ này có một đặc tính thú vị là

chẳng có sự an lạc của thân và tâm, cũng chẳng thấy đau nhức khó chịu xảy ra. Tâm ở vào trạng thái trung trung, chẳng buồn mà chẳng vui.

Tầng Thiền Minh Sát thứ tư

Trong quá trình trưởng thành, thuần thục của tuệ giác thấy sinh diệt, thì *hi* của tầng thiền thứ hai đem đến sự an lạc thoải mái cho tầng thiền thứ ba. *Hi* đây phần khích lúc ban đầu được thay thế bằng một cảm giác bình an nhẹ nhàng. Khi sự an lạc biến mất ở tầng tuệ thấy được sự diệt, tâm cũng vẫn an lạc thoải mái, không có gì khó chịu cả. Tiếp theo từ tầng thiền thứ ba dẫn đến tầng thiền thứ tư. Đặc tính của tầng thiền thứ tư này là tâm đạt trạng thái *xả*, và có sự *nhất tâm*, chuyên chú vào đề mục.

Thái độ xả đối với mọi pháp trần

Khi tâm không vui, không buồn, không thoải mái và cũng không khó chịu, thì lúc đó, tâm *xả* phát sanh. Tâm *xả* có một sức mạnh kỳ diệu phi thường để quân bình tâm. Trong trường hợp này, tâm *xả* được gọi là *tatra majjhattattā*. Trong sự quân bình này, tâm trở nên hoàn toàn thanh tịnh, vắng lặng, chính xác và sắc bén. Tâm có thể thấy rõ những khía cạnh rất vi tế của các hiện tượng. Đây là chuyện khó tin nhưng hoàn toàn có thật. Tâm len lỏi đi vào từng ngóc ngách hết sức vi tế của chuyển động. Thật ra thì đặc tính *tatra majjhattattā*, hay *trung tánh* hoặc là *xả* này ở các tầng thiền trước cũng có, nhưng ở trong tầng thiền thứ nhất, thứ nhì và

thứ ba nó bị che khuất bởi các tâm sở vượt trội khác, giống như mặt trăng giữa ban ngày thì không thể sánh với ánh sáng mặt trời được.

Tóm Lược Bốn Tầng Thiền Minh Sát

Ở tầng Thiền Minh Sát thứ nhất, khi thiền sinh thấy được vô thường, khổ não, vô ngã, sự quân bình chưa được hoàn toàn phát triển. Ở tầng thiền này, *tâm* và *tứ* mạnh mẽ. Tuy nhiên, sự hướng tâm và áp đặt tâm trên đề mục vẫn chưa hoàn hảo mà còn nhiều sự suy nghĩ.

Trong tầng Thiền Minh Sát thứ hai, khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của các hiện tượng, sự kích thích, phấn chấn, say mê vẫn còn che lấp tâm *xả* (*tâm*, *tứ* được loại bỏ chỉ còn lại *hỉ*, *lạc* và *nhất tâm*).

Ở tầng Thiền Minh Sát thứ ba, thiền sinh vẫn ở trong tuệ sinh diệt nhưng tuệ giác này mạnh mẽ hơn, có một sự an lạc, thoải mái, hạnh phúc ngọt ngào tuyệt diệu vô biên, nên tâm *xả* cũng chưa có điều kiện để hé lộ (*tâm*, *tứ*, *hỉ* được loại bỏ chỉ còn *lạc* và *nhất tâm*).

Trong tầng Thiền Minh Sát thứ tư, khi mà sự an lạc thoải mái dễ chịu dần dần tan biến và nhường chỗ cho cảm giác vô ký, không vui, không buồn, không yêu, không ghét, thì sự quân bình có cơ hội hiển bày. Đây là lúc thiền sinh thấy rõ sự diệt của các hiện tượng (*tâm*, *tứ*, *hỉ*, *lạc* biến mất chỉ còn *nhất tâm* và *xả*). Lúc bấy giờ, cũng như ánh sáng ban ngày đã lịm dần, bóng đêm bắt

đầu bao phủ vạn vật. Nhưng trăng rằm xuất hiện, chiếu rọi cả bầu trời.

Kế tiếp sau tuệ diệt là những dấu hiệu của tâm sợ hãi, chán ghét, có ý muốn thoát ly. Mặc dù lúc này tâm ở trạng thái *xả*, nhưng sự *xả* chưa đủ mạnh. Tâm *xả* chỉ thật sự mạnh mẽ khi đạt được *tuệ xả thọ đối với các pháp trần*.

Đến giai đoạn này, việc hành thiền đã lên đến mức độ thâm sâu. Lúc bấy giờ, thiền sinh sẽ thấy rõ mọi diễn biến của các hiện tượng diễn ra một cách nhẹ nhàng, êm ái. Tâm bây giờ rất tinh nhạy. Nó có thể di động một cách nhanh chóng và dễ dàng để chụp lấy đối tượng trước khi tâm bị quấy nhiễu bởi sự vui, buồn, yêu, ghét. Bởi thế, ái dục và sân hận không có cơ hội đầu độc tâm. Những đối tượng thông thường rất khó chịu, hay những đối tượng gây cảm giác kích thích, say sưa, hồi hộp cũng chẳng ảnh hưởng gì đến tâm bởi vì cả sáu căn đều có sự quân bình xả thọ tốt đẹp, nên được gọi là *lục căn xả thọ*.

Ở giai đoạn này, tâm chánh niệm nhận thức rất tinh tế. Tiến trình chuyển động qua sự ghi nhận của thiền sinh bấy giờ chỉ là những sự rung động. Tiến trình chuyển động vỡ ra từng mảnh và tan biến. Nếu thấy như vậy, bạn thử niệm ngài, và trong khi niệm ngài, chú ý đến toàn thể tư thế ngài hoặc có thể niệm đưng và chú tâm đến một vài điểm đưng ở bàn tọa, đầu gối. Khi chú tâm vào sự ngài hoặc các điểm đưng trên, bạn cũng không có những ý niệm gì về cơ thể. Cơ thể lúc ấy

đường như biến mất. Bạn chỉ thấy toàn là sự diệt mà thôi.

Vì không còn ý niệm về thân và không nhận ra được các hiện tượng của cơ thể, nên bệnh hoạn và đau nhức cũng mất. Cả sự ngứa ngáy và nhột nhạt cũng không còn. Bấy giờ chỉ còn lại tâm ghi nhận sự biến mất của thân, và lúc bấy giờ, thiền sinh hãy lấy tâm ghi nhận này làm đề mục và niệm '*biết, biết, biết.*' Trong khi đang ghi nhận như vậy, có lúc sự nhận biết bắt đầu lay động, dường như nhom nhóm muốn biến mất nhưng lại thôi. Vào lúc đó, tâm rất sáng suốt và cực kỳ nhạy bén. Tâm ở trạng thái cực kỳ quân bình này được xem như tâm của một vị A La Hán, là tâm an nhiên tự tại không rung động khi tiếp xúc với các đối tượng hiện ra trên màn bực tâm giới.

Tuy nhiên, dù bạn có đạt được trạng thái này trong khi hành thiền, bạn cũng chưa phải là một vị A La Hán đâu, bởi vì ở ngay trạng thái đó, và ngay giây phút chánh niệm đó, bạn mới có tâm giống như tâm của một vị A La Hán mà thôi.

Ở mỗi tầng Thiền Minh Sát đều có những loại an lạc hạnh phúc khác nhau. Ở tầng Thiền Minh Sát thứ nhất, thiền sinh cảm nhận được hạnh phúc của sự ẩn cư. Thiền sinh xa lánh được phiền não. Tâm thiền sinh được an trú vào một nơi an toàn, khỏi mọi chướng ngại và phiền não. Ở tầng Thiền Minh Sát thứ hai, thiền sinh cảm nhận được sự hạnh phúc của sự định tâm, sự tập trung tâm ý tốt đẹp đem lại *hi* và *lạc*. Ở tầng thiền thứ

ba thì *hi* bị loại bỏ, chỉ còn hạnh phúc của sự an lạc thoải mái. Ở tầng thiên thứ tư, tầng thiên cuối cùng, thiên sinh sẽ cảm nhận được hạnh phúc của trí tuệ. Dĩ nhiên, tầng thiên thứ tư là tầng thiên có hạnh phúc tốt đẹp và cao tột nhất. Tuy nhiên, cũng như ba tầng thiên đầu, hạnh phúc vẫn còn nằm trong thế giới của nhân duyên, thế giới của điều kiện. Chỉ khi nào thiên sinh vượt qua thế giới điều kiện này, lúc ấy mới đạt được chân an bình, hạnh phúc. Hạnh phúc này, tiếng Pāli gọi là *santisukha*, có nghĩa là hạnh phúc tịch tịnh. Hạnh phúc tịch tịnh chỉ đến khi đối tượng của thiên và các hiện tượng của danh sắc cũng như tâm ghi nhận đều hoàn toàn dừng lại.

Mong rằng các bạn có thể nắm được hương vị của bốn loại hạnh phúc khởi sanh trong bốn tầng Thiên Minh Sát . Đồng thời, cũng cầu mong các bạn tiếp tục theo đuổi chí hướng của mình để thưởng thức hương vị của hạnh phúc cao nhất, đó là hạnh phúc Niết Bàn.

NIẾT BÀN

Những hiểu lầm về Niết Bàn

Vấn đề Niết Bàn đã có nhiều tranh cãi. Biết bao nhiêu sách vở đã nói về vấn đề này. Một số người nghĩ rằng hạnh phúc của Niết Bàn liên quan đến một loại thân tâm đặc biệt. Nhiều người tin rằng Niết Bàn nằm ngay trong thân thể. Một số khác lại cho rằng khi thân tâm bị hủy diệt hoàn toàn, cái gì còn lại sau đó là những cốt tủy tinh túy của một hạnh phúc miên viễn.

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 thưởng 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 đầu 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 tỳ kheo khác trong chùa. Một thầy tỳ 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.

Các Tai Hại Của Dục Lạc Ngũ Trần

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 lùng 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 ẩn cư. Tầng thiền thứ hai đem lại hạnh phúc của sự định tâm. Ở tầng thiền này, thiền sinh có nhiều *hi*. Tầng thiền thứ ba đem lại một sự vừa lòng, vi tế, nhẹ

nhàng, tâm không còn dính mắc nhiều vào *hi* 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 tất 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.

Niềm vui khó tả; Giấc ngủ của nhà triệu phú

Chúng ta hãy tưởng tượng rằng có một nhà triệu phú. Ông ta có thể hưởng được mọi lạc thú trần gian mà ông ta muốn. Một hôm, vị triệu phú đang ngủ say. Trong khi đó, người đầu bếp nấu xong thức ăn ngon lành và bày biện trên bàn. Thức ăn đã dọn sẵn và đã đến giờ ăn, nhưng vị chủ nhân còn ngủ say. E rằng đồ ăn sẽ nguội lạnh mất ngon nên người đầu bếp nhờ một người giúp việc vào đánh thức nhà triệu phú dậy. Bạn hãy thử đoán xem chuyện gì sẽ xảy ra? Liệu rằng nhà triệu phú vui vẻ bước xuống giường để ngồi vào bàn ăn, hay người giúp việc vất giò lên cổ chạy để tránh cơn thịnh nộ của ông chủ sắp giáng xuống đầu?

Khi người triệu phú đang say giấc nồng thì chẳng còn biết gì đến hoàn cảnh chung quanh. Dầu cho phòng ngủ có được trang hoàng đẹp đẽ và nên thơ đến đâu thì ông ta cũng chẳng thấy được gì. Dầu tiếng nhạc lời ca có vang lừng đến tận tầng mây; ông ta cũng như người điếc. Dầu hương thơm có ngào ngạt đến đâu chẳng nữa thì ông ta cũng chẳng nhận ngửi thấy gì. Rõ ràng là khi

ngủ ngon, thì dầu cho chiếc giường có êm ấm đẹp để đến đâu, ông ta cũng chẳng hề biết đến. Khi ngủ ngon ông ta cũng chẳng có cảm giác hay biết mình nằm ở đâu.

Qua thí dụ trên, bạn có thể thấy rằng hạnh phúc của sự ngủ say chẳng liên quan gì đến các đối tượng của giác quan, hay pháp trần. Mọi người dù giàu hay nghèo đều cảm thấy thích thú sau khi thức dậy từ một giấc ngủ say. Chúng ta, ai cũng có thể có một số hạnh phúc an lạc nào đó khi ngủ ngon. Mặc dầu hạnh phúc an lạc này thật khó có thể diễn tả hay so sánh; tuy vậy, chúng ta cũng không thể nào phủ nhận cái hạnh phúc an lạc trong giấc ngủ say này. Cũng vậy, Đức Phật hay những vị Thánh đã thấy rõ giáo pháp thì họ sẽ hiểu rõ một loại hạnh phúc khó diễn tả nhưng không thể phủ nhận được, và chúng ta có thể đoán chắc rằng nó có thật.

Nếu có được một giấc ngủ say, ngon triền miên, bạn có thích không? Những ai không thích một loại hạnh phúc đến từ giấc ngủ say như vậy thì khó có thể có gì để so sánh với Niết Bàn. Những ai không muốn cái hạnh phúc vượt ngoài kinh nghiệm của giác quan thì họ sẽ bị dính mắc vào lạc thú của ngũ trần. Sự dính mắc này do ở lòng tham ái, mà lòng tham ái là cội rễ của các đối tượng giác quan.

Gốc rễ của mọi rắc rối

Nếu chúng ta chịu khó để ý xem xét những điều xảy ra trên hành tinh này thì chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra rằng mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham

muốn đục lặc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ hạnh phúc của đục lặc ngũ trần lâu dài nên gia đình thành hình. Gia đình thành hình thì mọi thành viên trong gia đình phải ra ngoài xã hội và phải làm quần quật suốt ngày để kiếm ăn chớ không thể ngồi uống nước lã nhìn nhau. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ đục lặc mà gây ra những mối bất hoà trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ đục lặc mà bạn bè hàng xóm không thể cư xử tốt đẹp, hoà thuận với nhau. Cũng vì đục lặc ngũ trần mà thị trấn này, thành phố nọ bất đồng ý kiến với nhau. Cũng vì đục lặc ngũ trần mà xứ này chống lại xứ kia, quốc gia này gây hấn, tranh chấp, tương tàn với quốc gia khác. Cũng vì đục lặc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khó khăn, đau khổ, xáo trộn, rối rắm, phiền toái xảy ra trên thế giới, rồi con người trở nên dã man, tàn ác, độc dữ và mất hẳn nhân tính.

Hát lên bài ca tán dương sự không cảm thọ

Nhiều người nói chúng ta được sanh làm người, những gì chúng ta có được là những lặc thú trên thế gian. Tại sao chúng ta đi hành thiền rồi đạt đến chỗ hư vô, chẳng có chút lặc thú trần gian nào cả? Đối với những người như vậy, bạn có thể đặt cho họ một câu hỏi đơn giản: Anh hay chị có thể ngồi, ngồi hoài, ngồi mãi để xem một cuốn phim chiếu đi chiếu lại suốt ngày không? Anh hay chị có thể nghe hoài, nghe mãi giọng nói của người mình thương không? Nếu bạn nghe mãi cái giọng nói du dương êm ái đó, thì điều gì sẽ xảy ra? Bộ anh chị không chán sao? Đục lặc ngũ trần không phải là một cái gì đặc biệt đến nỗi bạn say mê hưởng thụ

mà không cần một chút nghỉ ngơi, cứ tận hưởng, tận hưởng mãi không thôi?

Hạnh phúc vượt ra ngoài kinh nghiệm, vượt ra ngoài dục lạc vật chất thì cao thượng, tốt đẹp, êm đềm, tinh tế hơn mọi dục lạc ngũ trần khác. Trên đây, ta đã so sánh hạnh phúc của giấc ngủ ngon với hạnh phúc của Niết Bàn. Giấc ngủ chỉ là trạng thái tâm tiềm thức, hay luồng hộ kiếp. Lúc ngủ tâm rất nhẹ nhàng, vi tế. Bởi vì đối tượng của tâm lúc ngủ cũng nhỏ xíu, vi tế, nên khi ngủ dường như chúng ta không nhận biết được gì cả. Nhưng thật ra, hạnh phúc của Niết Bàn, hạnh phúc không tùy thuộc vào ngũ dục còn trăm ngàn lần tuyệt diệu hơn hạnh phúc có được trong lúc ngủ say.

Đối với những vị A Na Hàm và A La Hán, những vị đã có kinh nghiệm thâm sâu về Niết Bàn, khi nhập vào diệt thọ tướng định, họ đạt được sự dừng nghỉ lớn lao. Ở đó không có thân hay tâm; không có tâm vương cũng không có tâm sở. Những hình thức vi tế nhất của thân cũng không hiện khởi. Khi vị A Na Hàm hay vị A La Hán bước ra khỏi trạng thái này, họ sẽ tán thán những hạnh phúc vượt ngoài kinh nghiệm giác quan.

Đây là một phần của lời tán thán, "Kỳ diệu thay, Niết Bàn, nơi mà mọi đau khổ của thân tâm này hoàn toàn diệt hẳn. Khi mọi đau khổ vắng bóng, tâm ta an lạc thanh tịnh làm sao."

Niết Bàn của chư Phật

Đức Phật đã chỉ cho chúng ta con đường đến nơi hạnh phúc tối thượng. Hạnh phúc tối thượng này là Niết Bàn. Tất cả Chư Phật đã và sẽ xuất hiện trên thế gian này đều nhằm mục đích chỉ cho chúng ta thấy rõ con đường đến Niết Bàn. Một trong những danh hiệu của Đức Phật là Chánh Biến Tri (*Sammā sambuddha*) *Sammā* có nghĩa là hoàn hảo, đúng đắn, và Đức Phật là kẻ độc nhất hiểu được bản chất thật sự của mọi vật, nghĩa là hiểu rõ thực tướng của tất cả mọi vật. Chân lý luôn luôn đúng. Con người không hiểu chân lý hay hiểu sai về chân lý, nhưng Đức Phật không bao giờ sai lầm. Tiếp vĩ ngữ *sam-* có nghĩa là cá nhân, tự thân hay bởi chính mình, và *buddha* có nghĩa là giác ngộ. Đức Phật giác ngộ bằng sự cố gắng của chính mình. Ngài không nhận lãnh sự giác ngộ từ một đấng quyền uy nào, và cũng không lệ thuộc vào bất kỳ một ai. Bởi thế, Niết Bàn mà chúng ta nói đến là Niết Bàn đã được Đấng Chánh Biến Tri, Đấng Đại Giác công bố.

Thoát Khỏi Lo Âu Phiền Muộn

Một đặc tính khác của Niết Bàn là thoát khỏi lo âu phiền muộn. Phần lớn con người thường lo âu phiền muộn. Hãy tưởng tượng xem nếu không có phiền muộn lo âu thì tuyệt diệu biết mấy. Niết Bàn còn được gọi là *virāga*. *Virāga* có nghĩa là thoát khỏi bụi bặm và ô nhiễm. Như chúng ta biết, bụi bặm khiến mọi vật dơ bẩn và làm hại sức khỏe của chúng ta. Mối nguy hại lớn lao hơn nữa, đó chính là sự ô nhiễm của phiền não. Tâm

ta luôn luôn bị đủ các loại phiền não quấy nhiễu. Tham lam, sân hận, si mê, tà kiến, ngã mạn, tật đố, bòn xén... Bị tràn ngập bởi những bụi bặm ô nhiễm như vậy thì tâm ta làm sao trong sạch thanh tịnh? Chỉ có Niết Bàn mới thật sự thoát khỏi mọi phiền não ô nhiễm.

An toàn tuyệt đối

Một đặc tính khác của Niết Bàn là *khema* hay an toàn, an ninh. Chúng ta phải luôn luôn đối đầu với muôn ngàn nguy hiểm. Tai nạn thảm khốc, kẻ thù chực chờ cơ hội làm hại, thuốc độc nguy hiểm, v.v... Trong thời đại khoa học siêu tốc tân hiện nay, chúng ta luôn luôn sống trong nỗi lo âu sợ hãi về những mối hiểm nguy do các phát minh mới, những vũ khí hiện đại, tối tân đem lại. Nếu chẳng may chiến tranh xảy ra và vũ khí nguyên tử được đem ra sử dụng thì chúng ta sẽ chẳng có cơ hội sống còn. Không nơi nào chúng ta có thể trốn khỏi mọi hiểm nguy và bất an. Chỉ có Niết Bàn là nơi hoàn toàn thoát khỏi mọi mối hiểm nguy, nơi an toàn duy nhất.

Theo kinh điển, hạnh phúc của Niết Bàn là một loại hạnh phúc không pha lẫn phiền não. Trong hạnh phúc của ngũ dục luôn luôn chất chứa tham ái. Giống như khi nấu một món ăn, bạn phải nêm thêm gia vị, không có gia vị thì món ăn sẽ nhạt nhẽo vô duyên. Cũng vậy, hạnh phúc ngũ dục nếu không có tham ái, ước muốn, mong mỏi thì chẳng có ý nghĩa gì. Dầu có thức ăn ngon, có áo quần đẹp và có mọi khoái lạc trần gian khác, nhưng ta không muốn ăn, không muốn mặc, không

muốn thương thức, thì những cái đó cũng trở thành vô dụng mà thôi. Tóm lại, chỉ có Niết Bàn là nơi hạnh phúc tuyệt diệu. Vì không còn trộn lẫn với các loại tạp nham khác nên Niết Bàn được gọi là *pārisuddhi sukha*, có nghĩa là hạnh phúc trong sạch, tinh khiết.

Muốn có được hạnh phúc trong sạch tinh khiết này, chúng ta phải tu trì giới, định, huệ. Liên tục cố gắng giữ thân, khẩu, ý trong sạch, chúng ta sẽ đạt được hạnh phúc Niết Bàn .

Mong rằng các bạn sẽ luôn luôn nỗ lực tinh tấn hành thiền để đạt đến Niết Bàn, một hạnh phúc thanh khiết, trong sáng, an toàn, thoát khỏi mọi lo âu phiền muộn.

6 Chiếc Xe Đưa Đến Niết Bàn

Một lần nọ Đức Thế Tôn ngự tại chùa Kỳ Viên gần thành Xá Vệ. Vào lúc nửa đêm, một vị trời và đoàn tùy tùng vào khoảng một ngàn vị đến gặp Đức Phật.

Mặc dầu ánh sáng của chư thiên tràn ngập chùa Kỳ Viên, nhưng những người thường không thấy được họ. Sau khi đánh lễ Đức Thế Tôn, vị trời khóc lóc bạch: "Bạch Đức Thế Tôn, cõi trời thật ồn ào. Các vị tiên nữ luôn luôn huyền não âm ỉ. Họ nhảy tung tăng đùa cợt chẳng khác nào lũ ngựa quý. Thật là khổ sở và phiền não khi phải sống một nơi như vậy. Xin Ngài chỉ cho con cách thoát ly."

Đó là một lời nói bất thường phát ra từ một vị trời. Cõi trời được xem là một nơi đầy vui vẻ thích thú. Các vị trời chỉ ăn chơi đàn hát, chẳng biết đau khổ là gì. Làm sao lại có thể so sánh cõi an vui này với cõi ngựa quý, nơi đó chúng sanh sống trong đau khổ, lầm than.

Nhiều con ngựa quý có bụng to như cái trống nhưng miệng nhỏ như cây kim nên bị đói khát triền miên.

Đức Phật dùng huệ nhãn xem xét kiếp quá khứ của vị trời. Ngài biết rằng vừa mới đây, vị trời này là một thanh niên trẻ tuổi, một người thực hành giáo pháp. Thanh niên trẻ tuổi này có nhiều đức tin nơi những lời dạy dỗ của Đức Phật nên chàng ta đã trở thành một vị sư. Sau thời gian ở cùng thầy trong năm năm, học xong giới luật và kinh điển, hiểu rõ cách hành thiền, vị Sư trẻ vào rừng sống độc cư để thực hành giáo pháp. Với nhiệt tâm trở thành một vị A La Hán nên Sư tận lực hành thiền. Sư nỗ lực thực hành suốt ngày đêm, bỏ cả ngủ và không còn thiết tha gì đến việc ăn uống. Vì thế mà sức khỏe của vị Sư trẻ suy yếu. Hơi tích tụ trong bụng nhà Sư làm nhà Sư đau nhức như dao cắt. Thế nhưng vị Sư vẫn bền chí thực hành không thay đổi. Bệnh ngày một trầm trọng cho đến nỗi một ngày nọ, trong lúc đang kinh hành, vị Sư ngã ra chết.

Vị Sư tức khắc tái sinh vào cõi trời Tam Thập Tam Thiên. Thành linh như tỉnh từ một giấc mộng, vị Sư trong một bộ áo quần đẹp đẽ đang đứng trước cổng một dinh thự lộng lẫy. Bên trong tòa lâu đài, một ngàn tiên nữ dung nhan diễm lệ đang đón chờ. Các nàng tiên vui vẻ khi thấy chủ mình xuất hiện ở cổng. Họ reo to và đem nhạc cụ ra đón mừng. Trong khi đó, vị Sư không biết rằng mình đã chết và đã tái sinh. Nghĩ rằng tất cả các vị trời chỉ là thiện tín đến thăm viếng, nhà Sư cúi đầu nhìn xuống đất, và trong một cử chỉ khiêm cung, kéo vạt áo che vai.

Thấy cử chỉ của vị chủ nhân mới, các cô tiên nữ hiểu ra mọi lẽ và nói lớn: "Bây giờ ngài đang ở cõi trời rồi, không phải là lúc tham thiền nữa. Hãy vui chơi, đàn hát, nhảy múa đi thôi". Vị trời mới nghe mà không để tâm gì đến ý nghĩa của lời nói vì ông ta đang Chánh Niệm trong sự thu thúc lục căn. Ông ta chỉ biết có âm thanh đến rồi đi mà chẳng biết âm thanh gì. Một nàng tiên bèn đi vào trong tòa lâu đài, mang ra một tấm gương lớn. Vị trời mới hoảng kinh khi thấy mình không còn là một vị Sư nữa. Không một nơi nào trên cõi trời có đủ yên tĩnh để hành thiền. Vị trời mới tự nhủ: "Ta bị mắc bẫy rồi. Lúc ta rời xa gia đình, đáp y mang bát là mong đạt được sự an lạc cao thượng, A La Hán. Bây giờ ta ở chốn này. Ta chẳng khác nào một võ sĩ thượng đài mong được huy chương vàng mà cuối cùng chỉ nhận được một bó rau muống. Vị cự ty khuru sợ hãi đến nỗi không dám bước chân vào cổng lâu đài vì ông ta biết rằng tâm mình không đủ mạnh để thắng các lạc thú ở cõi trời. Các lạc thú ở cõi trời có sức hấp dẫn gấp trăm ngàn lần cõi người. Bỗng nhiên vị trời mới nghĩ ra rằng, là một vị trời thì ông ta có đủ năng lực để thâm viếng cõi người, nơi Đức Phật đang giảng dạy. Ý nghĩ này khiến vị trời mới vui mừng và nghĩ: "Ta có thể sinh lên cõi trời một cách dễ dàng, nhưng cơ hội để gặp được Đức Phật thật hiếm hoi".

Ý nghĩ vừa mới thoáng qua, vị trời mới và cả ngàn tiên nữ đã có mặt tại nơi Đức Phật ngự. Vị trời đến gần Đức Phật cầu xin Ngài giúp đỡ. Đức Phật biết vị trời mới thiết tha với việc hành thiền nên Ngài dạy như sau: "Này vị trời, hãy đi thẳng trên con đường mà người

đã bước. Con đường này sẽ dẫn người đến chỗ an toàn, thoát khỏi mọi sợ hãi. Đó là mục tiêu của người. Người sẽ ngồi trên một chiếc xe hoàn toàn yên tĩnh. Hai bánh xe là Tinh tấn thể chất và Tinh tấn tinh thần. Hồ thẹn và ghê sợ tội lỗi là chỗ tựa lưng. Chánh Niệm là vỏ xe bọc sắt. Chánh Kiến là người đánh xe. Bất kỳ người nào, nam hay nữ, có được chiếc xe như vậy và khéo điều khiển chắc chắn sẽ đến Niết Bàn".

Sinh về cõi trời có gì là sai?

Câu chuyện của thầy tỳ khưu chư thiên được rút ra từ Samyutta Nikāya, một bộ kinh đề cập nhiều đến việc hành thiền. Chúng ta sẽ nghiên cứu từng bước một. Câu thắc mắc đầu tiên của bạn là tại sao người ta than phiền về việc tái sinh ở cõi trời? Dù sao cõi trời cũng là nơi mà tiệc vui không tàn, đời sống hoan lạc, tuổi thọ lâu dài, cơ thể tuyệt hảo và bao quanh là các dục lạc tràn đầy.

Chẳng cần phải chết và tái sinh để hiểu rõ cõi trời. Cõi trời nằm ngay ở thế gian này. Đâu phải cõi trời là nơi có hạnh phúc vĩnh viễn! Hoa Kỳ chẳng hạn. Là một nước tiên tiến, các phương tiện vật chất đầy đủ, bạn có thể hưởng thụ đầy đủ các dục lạc tại đó. Bạn có thể thấy những người đang say sưa và chết chìm trong xa hoa và dục lạc, bạn tự hỏi xem những người như thế có bao giờ nghĩ đến việc tìm kiếm cái gì sâu xa hơn không? Có bao giờ cố gắng tìm kiếm chân lý của cuộc sống này không? Họ có thật sự hạnh phúc chăng?

Khi còn là một con người, vị trời mới này có đức tin trọn vẹn vào những lời dạy của Đức Phật, và biết rằng hạnh phúc cao nhất là hạnh phúc giải thoát do sự thực hành giáo pháp đem lại, thế nên vị trời này đã từ bỏ những lạc thú tạm bợ của thế gian để trở thành vị tỳ khưu. Ông ta đã tận lực cố gắng để trở thành một vị A La Hán. Thật vậy, ông ta đã nỗ lực cố gắng đến nỗi phải bỏ thân mạng vào lúc tuổi còn trẻ trung. Bỗng nhiên ông thấy mình lại trở về nơi trần đầy dục lạc mà mình đã cố gắng tránh xa. Bạn có thể thông cảm được nỗi thất vọng của ông chăng?

Chết thì chẳng có gì lạ. Đó chỉ là sự thay đổi của thức. Không có một thức nào giữa hai thức tử và sinh. Không phải như ở cõi người, sự sinh ở cõi trời xảy ra tức thời và không đau đớn gì cả. Bởi thế, thiên sinh không bị mất sự liên tục thiên, không mất đà khi từ một đời sống này chuyển sang một đời sống khác, và do đó, chúng ta cũng không ngạc nhiên khi thấy vị trời mới than phiền về sự ồn ào của cõi trời. Khi bạn đang hành thiền và tâm đang tập trung vào đề mục một cách sâu xa, bạn sẽ khổ sở biết bao khi tiếng động phát sinh. Thử tưởng tượng xem, bạn đang ngồi thiền và đang đạt đến tình trạng thật bình an tĩnh lặng, bỗng nhiên điện thoại reo vang. Ngay lúc đó, toàn giờ định tâm của bạn bị tan tành. Nếu bạn đã từng trải qua điều này, bạn sẽ hiểu rõ nỗi khổ tâm của vị trời mới. Thảo nào, vị trời mới so sánh cõi trời với chốn nạ quý. Khi điện thoại reo, đầu đó là điện thoại của một người bạn thân, không biết bạn có bận mình và nguyên rủa không. Dĩ nhiên, khi bạn tiến bộ đến một mức cao hơn, bạn sẽ không còn bị quấy

động bởi những đối tượng bên ngoài như tiếng động chẳng hạn.

Trong bản kinh *Pāli*, có một sự lý thú trong việc dùng chữ. Vị trời mới của chúng ta đang ở trong một khu vườn đặc biệt tại cung trời có tên là *Nandana Vana*, nơi nổi tiếng vui và đẹp. Nhưng khi hầu Phật, vị trời của chúng ta lại đặt cho nó một tên mới là *mohana*. Chữ *mohana* rút ra từ chữ *moha* là si mê, một nơi làm cho tâm bị hỗn loạn và bối rối.

Đường lối khước từ

Là một thiên sinh, chắc các bạn hiểu rõ rằng càng nhiều dục lạc bao nhiêu càng khiến bạn khó tập trung tâm ý bấy nhiêu. Dĩ nhiên, không phải mục đích của tất cả thiên sinh đều giống nhau. Có thể bạn muốn trở thành một vị A La Hán, cũng có thể bạn muốn các mục tiêu thấp hơn. Dầu cho mục tiêu hướng đến của bạn là gì, bạn cũng đánh giá cao sự định tâm và sự bình an tĩnh lặng do việc hành thiền đem lại. Để đạt được những thành quả này, bạn cần phải có một số khước từ. Mỗi giờ ngồi thiền là bạn đã khước từ một giờ truy tìm lạc thú trần gian. Nhưng bạn dám làm như vậy vì bạn thấy rõ giá trị của sự khước từ, cũng như thấy rõ nỗi đau khổ trong việc truy tìm lạc thú thế gian. Nếu tham dự những khóa thiền lâu hơn, bạn đã bỏ lại sau lưng nhà cửa, tài sản, những người thương yêu và thì giờ nhàn rỗi. Thật vậy, bạn đã hy sinh tất cả cho việc hành thiền.

Mặc dầu vị trời mới của chúng ta than phiền về những điều kiện ở cõi trời, nhưng vị trời này không đánh giá thấp đời sống ở cõi trời. Ông ta chỉ thất vọng vì không đạt được mục tiêu mong muốn, giống như một người làm một công việc với kỳ vọng thâu được một ngàn đồng. Người này tận lực cố gắng bỏ ăn quên ngủ để làm nhưng cuối cùng chỉ thâu về năm mươi đồng. Không phải người này xem nhẹ năm mươi đồng, nhưng ông ta thất vọng vì mục đích lớn lao của mình không đạt được.

Cũng vậy, người thiên sinh này tự giận mình và so sánh mình với một võ sĩ, sau khi thượng đài mong nhận được huy chương vàng nhưng chẳng nhận được gì. Những nàng tiên trong lâu đài của vị trời mới cũng cảm thông với hoàn cảnh của chủ mình, và họ cũng cảm thấy ích lợi lớn lao khi theo vị trời mới xuống trần gian. Và khi gặp Đức Phật, nghe những lời giáo huấn của Ngài, tất cả đều đã được hưởng lợi lạc.

Khi bạn vững chãi trên giáo pháp của Đức Phật, thì sự ưa thích hành thiền sẽ theo bạn tới bất cứ nơi nào bạn đến, ngay cả cõi trời. Nếu bạn không có đức tin vững chãi vào Giáo Pháp thì chẳng bao lâu sau những lạc thú của những nơi bạn mới đến sẽ trói buộc bạn. Và như thế là sự nghiệp hành thiền của bạn chấm dứt.

Vững chãi trong việc hành thiền.

Chúng ta thử tìm hiểu tại sao vị thiên sinh này trở nên vững chãi trong việc hành thiền. Trước khi sống

độc cư trong rừng, thầy tỳ khuu này đã ở với thầy trong năm năm và sống trong cộng đồng tăng chúng. Nhà Sư đã làm tròn phận sự của mình trong các công việc nhỏ lớn đối với thầy; đã được chỉ dẫn cách hành thiền và giữ gìn trọn vẹn giới luật. Mỗi năm nhà Sư nhập hạ ba tháng và sau đó đã dự một buổi họp mặt truyền thống, trong đó các nhà Sư nêu lên và sửa chữa cho nhau các khuyết điểm đã phạm trong tinh thần từ bi để mỗi người có thể thấy được lỗi lầm của mình hầu bỏ khuyết để trở thành một nhà Sư hoàn hảo trong tư cách và phẩm hạnh.

Quãng đời quá khứ của nhà Sư là một gương sáng cho các thiền sinh. Mọi thiền sinh phải cố gắng theo gương nhà Sư này để giữ giới luật cho đến khi giới hạnh hoàn toàn trong sạch và trở thành một phần của đời sống mình. Chúng ta cũng phải biết trách nhiệm của cá nhân đối với mọi người khi chúng ta sống chung đặng trong xã hội này. Chúng ta phải biết làm thế nào để giao tiếp với người khác trong tinh thần hòa ái và hỗ trợ. Là một thiền sinh, chúng ta phải nương vào thiền Sư cho đến khi hoàn toàn đạt được các tuệ minh sát.

Phân biệt cốt tủy và sự hời hợt bề mặt

Vị tỳ khuu này có đức hạnh cao quý: Hoàn toàn nhiệt thành và ủy thác mình cho giáo pháp, nỗ lực để đạt cho kỳ được chân lý tối hậu. Các chuyện khác đối với thầy đều là thứ yếu. Hiểu rõ những gì là tinh túy và những gì là giả tạo, hời hợt bề ngoài nên thầy tránh những hoạt động bên ngoài và dành thật nhiều thời giờ để Chánh Niệm.

Để có nhiều thời giờ hành thiền, ta nên hạn chế bớt trách nhiệm của mình. Vào những lúc phải đảm nhận các công việc khác, ta có thể nhớ đến chuyện Con Bò Mẹ sau đây. Như ta biết, bò luôn luôn bận rộn nhai cỏ. Chúng ăn suốt ngày. Một con bò mẹ có một con bê thật dễ thương. Bò con hay nhảy nhót tinh nghịch. Nếu bò mẹ nhai cỏ mà không nghĩ đến bê con, bê con sẽ chạy đi xa và gặp nhiều rắc rối. Nhưng nếu bò mẹ bỏ việc nhai cỏ mà chỉ lo chăm sóc bê con thì bò mẹ phải nhai cỏ suốt đêm. Thế nên bò mẹ vừa nhai cỏ vừa để ý đến con. Một thiền sinh khi phải làm một việc gì thì nên bắt chước thái độ của bò mẹ. Hãy làm việc nhưng lưu ý đến giáo pháp một chút, đừng để tâm chạy đi quá xa.

Bạn biết rằng thầy tỳ khưu này là thiền sinh chăm chỉ và tinh cần. Trừ giờ ngủ ra, lúc nào thầy cũng cố gắng Chánh Niệm. Đức Phật cho phép các thầy tỳ khưu ngủ bốn tiếng vào canh hai mỗi đêm, nghĩa là được ngủ từ mười giờ tối đến hai giờ sáng. Nhưng thầy tỳ khưu của chúng ta không nghĩ gì đến chuyện ngủ. Thêm vào đó, thầy bỏ ăn uống, nỗ lực hành thiền ngày đêm không thối chuyển.

Tôi không đề nghị các bạn nên bỏ ăn, bỏ ngủ. Tôi chỉ muốn các bạn học hỏi đức nhiệt thành Tinh tấn của thầy tỳ khưu. Trong lúc hành thiền tích cực, nếu có thể, bạn nên ngủ bốn tiếng theo lời dạy của Đức Phật. Ngủ nhiều sẽ làm bạn mệt mỏi. Về thực phẩm, bạn phải ăn đầy đủ để có sức khỏe làm việc hằng ngày và hành thiền, nhưng đừng ăn quá nhiều đến nỗi sanh ra

buồn ngủ. Câu chuyện của thầy tỳ khưu này cho ta thấy cần phải ăn uống đầy đủ để có sức khỏe.

Một người chết trong lúc hành thiền hay trong lúc đang thuyết pháp có thể xem như một vị anh hùng, chết dũng cảm ngoài chiến địa. Thầy tỳ khưu của chúng ta đã chết trong lúc đang Tinh tấn kinh hành. Lúc tỉnh dậy thì thầy đang ở cõi trời. Cũng vậy, bạn sẽ sanh về cõi trời nếu chết trong lúc đang hành thiền đầu bạn chưa đắc quả.

Ngay cả khi được tái sanh một cách thuận lợi, bạn vẫn ước muốn một con đường thoát ly, con đường hoàn toàn giải thoát và an toàn. Thấy mình đang ở cõi trời, thầy tỳ khưu lo sợ vì biết mình khó có thể thắng được các dục lạc ở đây. Nếu thầy bước chân vào cổng lâu đài, giới luật của thầy có thể sẽ bắt đầu rạn nứt. Giác ngộ đạo quả vẫn là mục đích ưu tiên nên thầy vẫn giữ gìn giới luật và đến chùa Kỳ Viên để gặp Phật và nghe lời chỉ giáo của Ngài.

Những lời dạy thiết thực và hữu ích của Đức Phật

Đức Phật trả lời câu hỏi của vị trời mới một cách ngắn gọn hơn bình thường. Mỗi lần Đức Phật dạy cho ai, Ngài thường dạy từng bước một. Bắt đầu với Giới, sau đó là Định và Chánh Kiến về nghiệp quả trước khi nói đến Thiền Minh Sát. Ngài rất khéo léo và thiện xảo trong việc giảng dạy. Như một họa sĩ dạy cho người học trò mới, vị thầy không thể bảo người học trò cầm bút lên vẽ ngay. Bài học đầu tiên mà người học trò phải học là

cách căng khung vải để vẽ vì không thể vẽ vào khoảng trống không. Cũng như trước khi hành Thiền Minh Sát phải hiểu giới luật và giáo lý, đặc biệt là luật nhân quả. Một vài trường thiền không chú trọng đến giới luật và giáo lý căn bản, nhất là luật nhân quả, nên chỉ một số ít, đã có căn bản trước, đạt được kết quả.

Đức Phật cũng đưa ra lời chỉ dẫn tùy theo xu hướng, nghề nghiệp và quá khứ của thiền sinh. Ngài biết rằng vị trời mới này đã là một nhà Sư thuần thực và là một thiền sinh trước đây đã giữ gìn giới luật tinh nghiêm. Ngay cả lúc sinh về cõi trời Tam Thập Tam Thiên, vị trời mới vẫn giữ gìn giới luật tỳ khưu một cách chặt chẽ.

Tiếng Pāli gọi những người lo tròn bốn phận và chăm chỉ là *kāraka*. Thầy tỳ khưu của chúng ta cũng là một *kāraka* đúng nghĩa. Thầy không phải là một thiền sinh theo danh hiệu mà thôi, cũng không phải là một học giả hay một người mơ mộng và đầy tưởng tượng, một người lười biếng, ngơ ngáo trước những gì đang diễn ra. Thầy là một người đầy đủ sự tinh cần và nghiêm túc, đi trên đường giải thoát với lòng nhiệt thành. Đức tin sâu xa và sự nhiệt thành tin tưởng vào việc thực hành đã hỗ trợ cho khả năng kiên trì Tinh tấn của thầy. Từng sát na một, thầy cố gắng thực hành những gì thầy đã được thụ huấn từ trước. Ta có thể xem thầy là một cựu chiến binh.

Con đường trực tiếp giải thoát

Đức Phật đã dạy cho thầy tỳ khưu nhiệt thành này một lời nhắn nhủ cho cụ chiến binh: "Hãy thẳng tiến trên con đường người đã bước. Con đường này sẽ dẫn người đến chốn an vui, thoát khỏi mọi sợ hãi. Đó mục tiêu của người." Con đường ở đây chính là Bát Chánh Đạo. Vị trời mới này đã bắt đầu đi trên đó, và Đức Phật chỉ khuyên thầy tiếp tục tiến bước. Nên nhớ là thầy tỳ khưu của chúng ta muốn trở thành một vị A La Hán ngay trong kiếp sống này.

Đức Phật đã chỉ cho thầy con đường thẳng, trực tiếp hành Thiền Minh Sát. Bát Chánh Đạo là một con đường rất thẳng, không có lối rẽ, không cong queo, không uốn khúc, dẫn thẳng chúng ta đến Niết Bàn.

Mười pháp bất thiện

Chúng ta có thể hiểu được thế nào là một thiện pháp khi tìm hiểu bất thiện pháp. Có mười bất thiện pháp. Người không được đào luyện theo thập thiện sẽ bị các bậc thiện trí xem là người bất thiện: Không thành thật, không thẳng thắn, thiếu giới hạnh và tư cách.

Có ba bất thiện pháp về thân. Bất thiện pháp đầu tiên liên quan đến sân hận, bất bình. Một người thiếu lòng từ ái và bi mẫn sẽ dễ dàng nổi tâm sân hận và chuyển sang hành động. Họ có thể hiếp đáp, làm hại hoặc giết chết người và chúng sanh khác. Bất thiện pháp thứ hai phát xuất từ tham lam. Nếu không được kiểm

soát sẽ dẫn đến cướp đoạt, bội tín, lường gạt để làm chủ tài sản của người khác. Tà hạnh là một hành động bất thiện thứ ba thuộc về thân. Một người bị tham dục chi phối chỉ nghĩ đến việc thỏa mãn dục vọng của mình, không nghĩ đến người khác sẽ dễ dàng phạm tội tà dâm.

Có bốn bất thiện pháp về khẩu. Thứ nhất là nói lời không thật. Chuyện không nói có, chuyện có nói không. Thứ hai là lời nói đâm thọc. Đó là những lời nói gây ra sự bất hòa, làm gãy đổ tình thân thiện của bạn bè hay đoàn thể. Thứ ba là nói lời độc ác, thô lỗ, mắng nhiếc, chửi rủa, hạ nhục người khác. Thứ tư là nói lời vô ích, tầm phào, ngồi lê đôi mách.

Có ba bất thiện pháp về tâm. Thứ nhất là suy nghĩ đến cách làm hại người khác. Tâm giận dữ, hung bạo. Thứ hai là suy nghĩ, âm mưu chiếm đoạt sở hữu của người khác. Thứ ba là hiểu sai lầm luật nhân quả, không chấp nhận luật nhân quả, không tin rằng hành động tốt hay xấu sẽ trả quả tương ứng. Trong Phật giáo, tư tưởng hay suy nghĩ được xem là một hình thức của phạm hạnh. Tư tưởng hay sự suy nghĩ đóng vai trò quan trọng vì hành động phát xuất từ suy nghĩ. Không tin tưởng vào nghiệp báo nhân quả sẽ khiến ta có những hành vi thiếu trách nhiệm, tạo điều kiện để gây ra đau khổ cho mình và người khác. Cũng có những loại tâm bất thiện khác, mặc dầu không được xếp loại vào thập ác. Đó là dã dượi buồn ngủ, bất an, và vô số các phiền não vi tế khác. Người bị các bất thiện tâm này chi phối cũng bị xem là người có tâm bất thiện.

Mối hiểm nguy khi đi trên đường bất thiện

Người nào không thoát khỏi mười bất thiện pháp thể hiện qua thân, khẩu, ý thì không thể đến nơi an toàn và sẽ gặp phải nhiều loại đau khổ phiền lụy.

Tự đánh giá, hối hận, đau khổ, nuối tiếc cũng là những điều nguy hiểm. Nhiều bất thiện pháp được ta đánh giá là thiện pháp. Hoặc vào lúc đầu ta tưởng đó là điều thiện. Về sau mới biết đó là điều ác. Sự sai lầm này khiến ta ân hận. Thế là ta tự trách mình: "Thiệt là ngu, tại sao ta có thể làm như vậy." Ân hận, hối hận là một đau khổ. Đau khổ này không phải do ai gây ra cho ta. Vì đi sai đường nên ta tự mang lấy đau khổ vào mình. Những sự kiện này chỉ là những nỗi lo sợ trong một khoảng thời gian nào đó, nhưng nó sẽ trở nên hãi hùng trước lúc ta lâm chung. Ngay trước lúc chết, một luồng tâm thức không thể kiểm soát được sẽ phát sanh. Tâm sẽ hồi tưởng lại những hành động đã làm trong cuộc sống. Nếu nhớ được những đức hạnh và điều thiện đã làm trước đây, thì lúc bấy giờ, tâm ta sẽ tràn đầy sự ấm áp và an tịnh, và ta sẽ chết trong bình an. Nếu ta không thận trọng giữ giới luật, hối hận và tiếc nuối sẽ tràn ngập tâm ta. Lúc ấy ta sẽ nghĩ: "Đời sống thật ngắn ngủi. Ta đã xử dụng sai lầm cuộc sống của ta. Ta đã bỏ mất cơ hội để làm cho mình lên đến điểm cao tột, tốt đẹp của kiếp người. Nhưng đã quá trễ để sửa chữa. Cái chết của ta sẽ đau đớn". Nhiều người trước lúc chết đau khổ tận cùng đến nỗi rơi nước mắt hay khóc òa trước khi từ giã cõi đời.

Tự đánh giá mình cũng không phải là sự nguy hiểm độc nhất mà người chọn lầm đường bất thiện phải chịu. Thêm vào đó, họ bị các bậc thiện trí thức khiển trách. Những người có thiện tâm sẽ không chịu làm bạn với những người không đáng tin cậy hay người hung bạo, và cũng không xem trọng họ. Người bất thiện, cuối cùng, sẽ trở thành người không thích hợp để sống trong xã hội này.

Nếu bạn đi trên đường bất thiện, bạn sẽ phạm pháp. Nếu phạm pháp, bạn sẽ bị trừng trị tùy theo mức độ nặng nhẹ. Tội nhẹ có thể bị phạt vi cảnh, phạt tiền hay bị giam một thời gian ngắn. Tội nặng sẽ bị trừng phạt nặng hơn. Ở thời đại này có thật nhiều vụ phạm pháp trầm trọng. Nhiều người phạm pháp vì quá tham lam, sân hận hay si mê. Không phải chỉ phạm pháp một lần, mà họ tái phạm nhiều lần. Hớ sâu tội lỗi dường như không có đáy. Hàng ngày có biết bao nhiêu vụ giết người cuồng bạo xảy ra và những hung thủ cuối cùng đã trả giá bằng cái chết. Đi trên đường bất thiện thật đầy nguy hiểm. Trước sau cũng sẽ bị trừng phạt đích đáng.

Dĩ nhiên, có những vụ phạm pháp không tìm ra thủ phạm. Có những kẻ thông minh tìm cách trốn tránh luật pháp. Họ có thể thoát khỏi sự trừng trị của luật pháp bên ngoài, nhưng họ không tránh được sự trừng phạt bên trong. Sự trừng phạt bên trong thật nặng nề và đau đớn. Bạn luôn luôn là nhân chứng chính xác của chính mình. Bạn không thể nào dấu diếm được chính bạn. Bạn cũng không thể thoát khỏi tái sinh vào bốn cảnh khổ: Súc sanh, Ngạ Quỷ, A-Tu-La, Địa Ngục.

Mỗi khi làm một hành động gì, nghiệp sẽ trở quả. Nếu nghiệp không trả ngay trong kiếp này thì nó sẽ theo bạn trong các kiếp vị lai. Con đường bất thiện đưa đến những loại nguy hiểm này.

Bát Chánh Đạo

Không có bất thiện trên Bát Chánh Đạo. Với nhóm Giới-Định-Huệ, Bát Chánh Đạo mang lại cho cuộc sống chúng ta sự hoàn chỉnh và chính trực.

Nhóm Giới trong Bát Chánh Đạo

Nhóm Giới trong Bát Chánh Đạo gồm có Chánh Ngữ, Chánh nghiệp, Chánh Mạng.

Chánh ngữ (*Sammāvācā*) là lời nói thật, lời nói hoàn hảo, đầy đủ. Chánh Ngữ còn mang các đặc tính khác: đem đến sự hoà hợp; êm dịu, vui vẻ, không khiến người nghe khó chịu; đem lại lợi ích và không nhằm nhí, vô bổ. Thực hành Chánh Ngữ, chúng ta sẽ thoát khỏi bốn tà ngữ là nói láo, nói đâm thọc, nói lời hung dữ, nói lời vô ích.

Chánh Nghiệp (*Sammā kammanta*) bao gồm việc thu thúc hay giữ gìn giới luật. Chúng ta phải tránh ba loại hành động bất thiện là sát sanh, trộm cắp và tà hạnh.

Chánh Mạng (*Sammā-ājīva*), sự nuôi mạng chon chánh, hợp pháp, không bị chê trách. Tránh xa các tà mạng: Không buôn bán rượu, không buôn bán thuốc

độc, không buôn bán khí giới, không buôn bán thịt, không buôn bán người.

Loại bỏ được các bất thiện pháp trong ba lãnh vực trên thì ta sẽ tránh được các phiền não thô tướng. Phiền não là kẻ thù của chúng ta. Chúng phải được xem là kẻ thù nguy hiểm và được nhận diện ra như vậy. Thoát khỏi kẻ thù là thoát khỏi nguy hiểm.

Nhóm Định trong Bát Chánh Đạo

Nhóm Định trong Bát Chánh Đạo bao gồm: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Bạn sẽ quen thuộc với nhóm này nếu bạn theo lời chỉ dẫn hành thiền. Khi bạn cố gắng chú tâm vào bụng, đó gọi là Chánh Tinh Tấn. Chánh Tinh Tấn có năng lực gạt các loại phiền não sang một bên. Khi Chánh Tinh Tấn được đẩy mạnh, Chánh Niệm sẽ hoạt động hữu hiệu để quán sát đối tượng. Chánh Niệm lại hoạt động như một người bảo vệ. Tinh Tấn gạt phiền não ra khỏi đường và Chánh Niệm đóng cửa không cho chúng vào. Bây giờ tâm có thể tập trung sâu xa hơn từ sát na này sang sát na khác. Tâm nằm trên đề mục, tập trung, không tản mạn, an tịnh. Đó là chánh định. Khi ba yếu tố này hiện diện thì nhóm định phát triển tốt đẹp. Vào lúc này, tâm phiền não và tâm bất thiện bị đẩy ra xa. Nhóm định trực tiếp đàn áp tâm bất thiện.

Nhóm Huệ trong Bát Chánh Đạo

Từ sát na này sang sát na khác, tâm bạn trở nên trong sáng và an tịnh nhờ sự Tinh Tấn ở chính bạn. Trong một phút bạn có sáu mươi lần tâm thoát khỏi sự bất thiện. Trong hai phút bạn sẽ có một trăm hai mươi lần. Hãy nghĩ xem bao nhiêu lần an tịnh bạn sẽ có được trong một giờ hay trong một ngày. (Đó là chỉ tính mỗi giây một lần an tịnh thôi). Bởi vậy, hãy Tinh Tấn từng phút, từng giây.

Trong mỗi giây đó, bạn sẽ thấy tâm nằm ngay trên đối tượng. Đó là Chánh Tư Duy (*Sammā saṅkappa*) hay Chánh Hướng Tâm, một yếu tố của nhóm Huệ trong Bát Chánh Đạo. Khi tâm đã hướng vào đề mục một cách chính xác, tâm sẽ thấy đề mục rõ ràng và Trí tuệ sẽ phát sinh. Trí tuệ thấy rõ hay biết rõ các hiện tượng đúng theo chân tướng của nó tạo nên Chánh Kiến (*Sammā diṭṭhi*), một yếu tố của nhóm Huệ trong Bát Chánh Đạo. Nếu tâm rơi chính xác trên đối tượng, trí tuệ sẽ nảy sinh, thấy rõ bộ máy nhân duyên, nhân quả tương quan, nối hiện tượng thân và tâm vào với nhau. Nếu tâm rơi trên Vô Thường, tâm sẽ thấy rõ ràng và hiểu rõ Vô Thường là thế nào. Như vậy, Chánh Tư Duy và Chánh Kiến liên kết với nhau.

Chánh Kiến này kết quả từ Chánh Tư Duy có năng lực hủy diệt hạt giống bất thiện tâm. Hạt giống bất thiện tâm là những phiền não cực kỳ vi tế và tiềm ẩn bên trong. Chúng chỉ bị hủy diệt khi trí tuệ có mặt. Và trí

tuệ chỉ phát sinh do sự thực hành, không phải do tướng tượng.

Có lẽ bây giờ bạn đã hiểu rõ tại sao Đức Phật bảo rằng Bát Chánh Đạo là con đường thẳng, con đường chân chánh. Những lời nói, hành động và việc làm bất thiện sẽ bị Giới, Định, Huệ trong Bát Chánh Đạo chế ngự. Đi thẳng trên đường này, thiền sinh sẽ vượt qua mọi bất thiện pháp và thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Niết Bàn là Nơi An Trú và Đạo là Nơi An Trú

Đức Phật đoan chắc với vị trời mới rằng chánh đạo sẽ dẫn đến một nơi an trú. Chữ "*nơi an trú*" ở đây được giải thích rất dài trong chú giải, có nghĩa là Niết Bàn, nơi không còn một chút nguy hiểm, sợ hãi, già và chết được chế ngự, gánh nặng đau khổ được bỏ xuống. Một người đạt được Niết Bàn sẽ được bảo vệ hoàn toàn. Bởi thế được gọi là "*người vô úy*", người thoát khỏi mọi sự sợ hãi, mọi hiểm nguy.

Muốn đến được nơi An Trú Niết Bàn này phải đi trên phần siêu thế của Bát Chánh Đạo. Siêu thế ở đây có nghĩa là vượt ra ngoài thế giới này. Bạn không thể đạt đến Niết Bàn mà không đi trên đường này. Niết Bàn là nơi an trú cao tốt.

Chúng ta đã tìm hiểu giới, định, huệ. Khi giới được trong sạch, chúng ta không bị hối hận dày vò, không bị các bậc thiện trí chê trách, không bị luật pháp trừng phạt và không bị tái sanh vào các cảnh khổ. Khi

định được hoàn thành, ta không còn bị các phiền não tư tưởng chi phối. Phiền não tư tưởng là phiền não nằm trong tâm và đàn áp tâm ta. Phiền não này nếu có dịp sẽ chuyển sang hành động và lời nói bất thiện. Trí tuệ nội quán khởi sinh do Chánh Niệm và Chánh Định có năng lực chế ngự các phiền não vi tế ngủ ngầm. Bởi thế, đâu chưa đạt được sự an toàn vĩnh viễn của Niết Bàn, người hành thiền cũng được bảo vệ, tránh khỏi mọi điều sợ hãi khi đi trên Bát Chánh Đạo. Con đường này, chính nó là nơi trú ẩn an toàn.

Phiền não, nghiệp và quả: Vòng luân hồi

Phiền não chịu trách nhiệm về những mối hiểm nguy trên thế gian này. Mê muội, tham ái và dính mắc là phiền não. Do vô minh và tham ái, con người tạo nghiệp rồi nhận quả. Do tác động tạo nghiệp trong quá khứ, chúng ta tái sinh vào cõi đời này với thân và tâm như bây giờ. Nghĩa là đời sống hiện tại của chúng ta là kết quả của những nguyên nhân trước đây. Thân tâm này đến lượt lại trở thành đối tượng của tham ái và dính mắc. Tham ái và dính mắc tạo nên nghiệp. Nghiệp là điều kiện hay nhân để tái sinh lần nữa. Thế rồi, lại tham ái và dính mắc vào thân tâm rồi lại tái sinh. Cứ thế, chúng ta bị quay tròn mãi mãi. Phiền não, nghiệp và quả là ba yếu tố của vòng luân hồi. Đó là luân hồi trong tam giới, không có điểm khởi đầu; và nếu không tham thiền thì cũng không có điểm chấm dứt.

Nếu không có vô minh thì vòng luân hồi này cũng không có. Chúng ta đau khổ trước kia từ sự si mê,

không biết, không thấy rõ. Trên sự si mê này là tà kiến, ảo tưởng, thấy sai sự thật. Nếu không hành thiền một cách sâu xa, chúng ta không thấy được chân tướng của sự vật là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Bản chất của thân và tâm chỉ là hiện tượng sanh diệt từ sát na này đến sát na khác, nhưng vì si mê nên chúng ta không thấy được điều này. Chúng ta cũng không biết rằng sự sinh diệt áp chế khiến ta phải đau khổ. Chúng ta không thấy rõ rằng chẳng có ai kiểm soát, điều khiển tiến trình này. Chẳng ai ở đằng sau nó. Nếu chúng ta hiểu một cách sâu xa ba đặc tính của thân và tâm này, chúng ta sẽ không tham ái hay dính mắc.

Rồi, bởi vì si mê, chúng ta thêm ảo tưởng vào thực tế. Chúng ta lại cho rằng thân và tâm là trường tồn, không thay đổi. Chúng ta sung sướng, vui vẻ khi có thân và tâm này, và chúng ta lại cho rằng có một tự ngã, hay "tôi" vĩnh viễn chịu trách nhiệm tiến trình thân tâm.

Hai loại si mê này, (không thấy rõ hay thấy sai) là nguyên nhân phát sanh tham ái và dính mắc. Dính mắc (*upādāna*), chỉ là một hình thức kiên cố hơn của tham ái. Sự ham thích sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, nơi đụng chạm vừa lòng và sự suy nghĩ thích thú khiến ta tham luyến vào những đối tượng mới đến với chúng ta. Nếu chúng ta đạt được những gì chúng ta muốn, chúng ta sẽ dính mắc vào chúng và không muốn mất chúng. Điều này tạo nên nghiệp khiến ta bị luân hồi trong vòng tái sanh.

Phá vỡ vòng luân hồi

Dĩ nhiên, có nhiều loại nghiệp. Nghiệp ác đem lại quả ác và khiến ta luân lưu trong vòng tam giới. Trong khi đi trên phần tiên khởi của Bát Chánh Đạo, chúng ta không cần phải lo lắng phải trả quả của các nghiệp bất thiện vì chúng ta đã tránh xa các hành động ác. Giới bảo vệ thiền sinh khỏi đau khổ trong tương lai. Nghiệp thiện mang lại kết quả hạnh phúc, tuy nhiên, cũng thúc đẩy ta luân lưu trong vòng luân hồi. Nhưng khi hành thiền, nghiệp trường tồn không còn phát sanh nữa. Đơn thuần quán sát những gì đến và đi là thiện nghiệp và nó không khiến ta tiếp tục ở trong vòng luân hồi. Trong ý nghĩa tinh túy, thì việc hành thiền không tạo ra quả (*Vipāka*). Khi Chánh Niệm đủ chính xác, sẽ có khả năng ngăn cản tham ái phát sinh, do đó cũng ngăn cản sự phát sinh chuỗi hậu quả tiếp theo liên quan đến sự sanh tồn là nghiệp, sanh, già, đau và chết.

Từ sát na này sang sát na khác, Thiền Minh Sát phá vỡ vòng luân hồi của phiền não, nghiệp và quả. Khi Tinh tấn, Chánh Niệm và Chánh Định hoạt động thì Chánh Hướng Tâm sẽ khiến tâm xuyên thấu bản chất của các pháp, và ta sẽ thấy sự vật đúng theo thực trạng của chúng. Ánh sáng trí tuệ xoá tan sự tăm tối của si mê. Khi không còn si mê thì ái dục không sinh khởi. Nếu ta thấy một cách rõ ràng Vô Thường, Khổ và Vô Ngã thì tham ái sẽ không phát sinh, và sự dính mắc sẽ không nổi chân theo được. Như vậy, ta có thể nói vì không biết nên dính mắc, nắm giữ. Khi biết rồi thì không còn dính mắc, nắm giữ nữa. Không dính mắc,

nắm giữ thì không tạo nghiệp, và do đó, sẽ không gặt quả.

Vô minh dẫn đến tham ái, dính mắc và nắm giữ vào sự sinh tồn và tà kiến tự ngã. Đi trên Bát Chánh Đạo, bạn sẽ giết chết nguyên nhân của vô minh. Nếu chúng vắng mặt đầu trong một sát na thì sẽ có giải thoát; vòng luân hồi bị phá tan. Đó là nơi an trú mà Đức Phật đã nói đến. Trong lúc giữ tâm Chánh Niệm, bạn được thoát khỏi vô minh, thoát khỏi các hiểm nguy của phiền não, thoát khỏi tác động của các nghiệp dẫn đến đau khổ trong tương lai, và vui hưởng sự an toàn bảo đảm.

Có lẽ bạn nghĩ rằng thân và tâm này thật đáng sợ, và bạn muốn loại bỏ nó. Được. Nhưng như vậy không có nghĩa là tự tử. Nếu muốn giải thoát, bạn phải thông minh hơn. Khi hậu quả được quán sát thì nguyên nhân sẽ bị tiêu diệt. Đó không phải là sự hủy diệt trong nghĩa tích cực, mà nghĩa là sự vắng bóng của luật trường tồn. Chánh Niệm hủy diệt phiền não, nguyên nhân đem đến một thân tâm tương tự trong tương lai. Điều này có nghĩa là khi có Chánh Niệm, Chánh định và có sự Hướng Tâm đúng đắn để quán sát các đối tượng ngay khi chúng phát sinh tại sáu cửa giác quan, thì vào lúc ấy, phiền não không thể xâm nhập vào được. Bởi vì phiền não là nguyên nhân của nghiệp và tái sinh, nên khi phiền não không thể chỗi dậy được thì chuỗi tiếp nối sinh tồn trong tam giới bị đoạn tuyệt. Sẽ không có hậu quả trong tương lai nếu không có nhân trong hiện tại.

Hành theo Bát Chánh Đạo, đạt các tuệ minh sát, cuối cùng, thiên sinh sẽ an trú Niết Bàn, thoát khỏi mọi đau khổ. Có bốn tầng Niết Bàn. Mỗi tầng, một số phiền não được tận diệt. Nơi an trú cao tột là tầng Niết Bàn cuối cùng, đó là A La Hán. Tâm vị A La Hán hoàn toàn thanh tịnh, trong sạch.

Nhập Lưu: Chứng Ngộ Niết Bàn Lần Đầu

Vào lúc chứng ngộ Niết Bàn lần đầu là lúc đạt Tu Đà Huồn đạo (*Sotāpatti magga*), các nhân đưa đến tái sanh vào các cảnh khổ đều bị loại trừ. Vị Tu Đà Huồn không bao giờ tái sinh vào bốn ác đạo: súc sanh, ngạ quỷ, a-tu-la, địa ngục. Các loại phiền não gây ra sự tái sanh vào các cảnh khổ đều bị tận diệt. Vị đó sẽ không bao giờ tạo các nghiệp khiến tái sinh vào các cảnh này, và nghiệp quá khứ có thể dẫn đến việc tái sinh vào bốn cảnh khổ cũng bị vô hiệu.

Ở mức độ giác ngộ cao hơn, nhiều loại phiền não khác bị tận diệt. Cuối cùng, khi đạt A La Hán đạo thì mọi phiền não, nghiệp và quả, đều bị tận diệt. Vị A La Hán không còn bị tai họa của các phiền não này nữa. Khi vị A La Hán chết, Ngài sẽ an trú Niết Bàn. Từ đó, không còn trở lại vòng luân hồi tam giới nữa.

Ngay ở mức giác ngộ thấp nhất, bạn cũng loại trừ được một số tư tưởng hay hành động bất thiện. Theo Sách Thanh Tịnh Đạo, thì khi đạt được quả Tu Đà Huồn bạn sẽ không còn tự trách mình, không bị các bậc thiện

trí chê trách, không còn bị hiểm nguy của các hình phạt và không bị rơi vào các cảnh khổ.

Chiếc xe hoàn toàn yên lặng

Người phạm phu chưa đạt quả Tu Đà Hườn chẳng khác nào kẻ lữ hành theo một hành trình nguy hiểm. Nhiều hiểm nguy đang chờ đợi họ khi họ muốn vượt rừng rậm, sa mạc; bởi thế, họ phải chuẩn bị hành trang thật tốt và đầy đủ. Một trong những thứ cần thiết cho một cuộc hành trình gian nguy như thế là một chiếc xe tốt. Đức Phật đã cấp cho vị trời tỳ khưu một chiếc xe an toàn, quý báu. Ngài nói: "Người sẽ đi trên một chiếc xe hoàn toàn yên tĩnh, tĩnh lặng."

Vừa mới chứng kiến cảnh ồn ào náo nhiệt của thiên cung, vị trời chắc chắn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng yên tĩnh khi đi trên chiếc xe mới mẻ vừa được Đức Phật ban cho. Chúng ta tìm hiểu thêm ý nghĩa của lời dạy này.

Phần lớn các chiếc xe đều ồn ào. Những loại xe vào thời kỳ Đức Phật đều ồn ào. Xe kêu ken két và cọt cạch vì không được bôi dầu mỡ đầy đủ, hoặc vì làm bằng các loại gỗ xấu, hoặc vì chở nặng, hay chở nhiều người. Những chiếc xe ngày nay cũng vẫn còn có tiếng động. Chiếc xe do Đức Phật ban là một chiếc xe khác hẳn loại xe bình thường. Xe di chuyển không gây ra một tiếng động đầu có chở đến hàng ngàn hay hàng triệu người. Chiếc xe này chở tất cả mọi người đến nơi an toàn. Xe êm ả vượt qua núi đồi, xuyên qua rừng rậm, băng qua sa mạc, vượt qua bể khổ không chút trở ngại.

Đó là chiếc xe của sự thực hành Thiên Minh Sát, của Bát Chánh Đạo.

Khi Đức Phật còn tại tiền, hàng triệu chúng sanh đắc đạo chỉ đơn giản do nghe Ngài thuyết pháp. Nhiều vị chỉ nghe một lần mà giác ngộ. Tất cả các chúng sanh này đều cùng đi trên một chiếc xe. Chiếc xe không gây ra một tiếng động, nhưng hành giả thường huyền não ồn ào, đặc biệt là những vị đã đến bến bờ giác ngộ, cõi An Trú Niết Bàn. Họ hết lời xưng tụng, tán thán: "Chiếc xe thật kỳ diệu làm sao. Nó đã chạy một cách êm thấm, tốt đẹp, và đã đưa tôi đến chỗ giải thoát."

Họ là những bậc thánh Tu Đà Huần, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Họ ca tụng chiếc xe bằng nhiều cách. "Tâm tôi đã hoàn toàn thay đổi. Tâm tôi tràn đầy đức tin trong sáng như pha lê và khoáng đạt bao la. Trí tuệ đã hiển bày trong tôi. Tâm tôi mạnh mẽ, ổn định, và bền bỉ, an nhiên, tự tại đối diện với những thăng trầm của cuộc đời."

Các bậc thánh nhân ca tụng chiếc xe này vì họ đã tự thân kinh nghiệm sự đình chỉ của tiến trình tâm, tâm sở và tất cả các hiện tượng phát sinh từ tâm. Đạt được tình trạng này, thân tâm họ tràn đầy hỉ lạc, an vui và thanh tịnh kỳ diệu.

Khi có kẻ thân yêu rời bỏ cõi đời, người ta thường khóc lóc, than van, buồn khổ, thương tiếc. Đối với các vị A La Hán, các Ngài đã nhổ tận gốc rễ các loại phiền não từ thô sơ cho đến vi tế nên cái chết đối với các

Ngài là cái gì tự nhiên. Các Ngài sẵn sàng đón nhận khi nó đến. Các Ngài có thể nói: "Rốt cuộc, cái khổ đau khổ này cũng bị tan rã. Đây là kiếp sống cuối cùng của ta. Ta không còn bao giờ đối đầu với đau khổ nữa mà chỉ An Trú Niết Bàn."

Sự cao quý của một vị A La Hán có thể vượt ngoài khả năng hiểu biết của bạn, nhưng bạn có thể tự biết, tự cảm nhận một vị A La Hán sẽ cảm thấy như thế nào. Hãy xem việc thực hành của chính bạn. Bạn có thể đã từng chế ngự được các chương ngại căn bản, tham lam, sân hận, dã dượi buồn ngủ, bất an và hoài nghi, và có thể thấy một cách rõ ràng bản chất của đối tượng. Bạn có thể đã từng thấy được sự khác biệt giữa thân và tâm hay thấy các hiện tượng sinh và diệt trong từng khoảnh khắc một. Thấy được sự sinh diệt là một sự giải thoát và an lạc vui tươi. Sự hỉ lạc, sự trong sáng của tâm này là kết quả của việc thực hành.

Đức Phật dạy: "Những người chịu ẩn cư để tham thiền, những người đã đạt các tầng thiền sẽ có được một hỉ lạc lớn lao, vượt hẳn mọi hạnh phúc do các dục lạc giác quan đem lại, đầu đó là dục lạc cõi trời hay cõi người".

Các tầng thiền ở đây là các tầng thiền trong thiền chỉ hay sự định tâm trong từng sát na một của Thiền Minh Sát.

Hương vị tuyệt vời

Nếu thiền sinh có thể duy trì Chánh Niệm liên tục thì sẽ kinh nghiệm được niềm hỉ lạc sâu xa của việc hành thiền. Thiền sinh sẽ hưởng được hương vị của giáo pháp mà trước đây chưa từng nếm qua. Thiền sinh có thể tự cảm thán: "Giáo pháp kỳ diệu làm sao. Khó tưởng tượng được rằng mình có được những sự an tịnh, hỉ lạc như vậy." Thiền sinh sẽ tràn đầy đức tin, lòng tự tín, sự thỏa mãn và thành đạt. Thiền sinh sẽ bắt đầu nghĩ đến việc chia sẻ những kinh nghiệm mà mình đã có được cho người khác. Thiền sinh có thể tham vọng và đặt kế hoạch truyền bá giáo pháp. Đó là âm thanh trong tâm bạn, một bài ca tán dương ca ngợi chiếc xe yên lặng mà bạn đã được đi.

Lại có những âm thanh khác kém hăng say, thích thú hơn. Đó là tiếng kêu the thé của các thiền sinh ngồi trên chiếc xe mà không hứng thú hay vui vẻ gì cả. Họ là những thiền sinh không hành thiền tinh tấn. Trong việc hành Thiền Minh Sát, nếu ít tinh tấn thì chẳng có kết quả bao nhiêu. Thiền sinh lười biếng, buông thả sẽ không bao giờ nếm được hương vị của giáo pháp. Họ có thể nghe được sự thành công của người khác, họ có thể thấy người khác ngồi thẳng thản tĩnh lặng dường như đang thích thú trong sự định tâm và phát triển trí tuệ. Riêng họ, họ bị tràn ngập bởi phóng tâm và chướng ngại. Hoài nghi sẽ bò vào tâm họ. Hoài nghi thiền sư, hoài nghi phương pháp hành thiền và hoài nghi cả chiếc xe. Họ phân vân và tự nhủ: "Đây là chiếc xe thô kệch,

vô dụng, gây ra nhiều tiếng ồn và không đưa ta đi đến đâu được."

Đôi lúc người ta có thể nghe được những tiếng than van, rên rỉ vọng lại từ phía chiếc xe. Đó là những tiếng nức nở của các thiền sinh có đức tin nhiệt thành vào việc hành thiền và đã nỗ lực Tinh tấn, nhưng vì lý do nào đó, họ chưa đạt được nhiều tiến bộ như họ mong mỏi. Họ bắt đầu mất lòng tin. Họ nghi ngờ không biết mình có thể đạt được mục tiêu không.

Càng Đi Lạc Đường, Càng Được Nhiều Gạo

Ở Miến Điện có một câu nói để khuyến khích những người tận tâm hành thiền nhưng chưa đạt được kết quả mong mỏi: "Người hộ tăng càng đi lạc đường càng có được nhiều gạo." Ở các xứ Phật giáo có những người hộ tăng, hay *anāgārika*, là những người giữ tám hay mười giới. Họ cạo đầu nhưng không xuất gia như các nhà sư. Họ giúp chư Sư mọi công việc trong chùa như những người đến làm công quả. Một trong những bốn phận của họ là đi quyên góp cho chùa. Ở Miến Điện, các vị hộ tăng này thường nhận được gạo từ những người có hảo tâm muốn giúp cho chùa. Vị hộ tăng dùng quang gánh để gánh gạo quyên góp. Có lúc các vị này, có lẽ là mới, nên bị lạc đường. Họ cố gắng đi trở lại con đường cũ để trở về. Các nhà hảo tâm tưởng rằng họ vẫn tiếp tục quyên góp nên tiếp tục ủng hộ. Thế là các vị hộ tăng lạc đường nhận thêm được nhiều gạo.

Những thiền sinh hành thiền Tinh tấn nhưng chưa tiến bộ như mình mong mỏi vì chưa theo đúng lời chỉ dẫn xin đừng thất vọng. Hãy nghĩ đến người hộ tăng lạc đường này. Cuối cùng rồi bạn cũng sẽ được một gánh giáo pháp lớn lao.

Hai bánh xe: Tinh tấn thể chất và Tinh tấn tinh thần

Như Đức Phật đã diễn tả, chiếc xe giải thoát có hai bánh xe. Vào thời Đức Phật xe được chế tạo như thế nên Ngài dùng thí dụ này để người nghe dễ lãnh hội. Đức Phật giải thích rằng hai bánh xe là hai sự tinh tấn thể chất và tinh tấn tinh thần.

Trong việc hành thiền cũng như trong các công việc khác đòi hỏi phải có sự cố gắng, tinh tấn. Chúng ta phải cố gắng chăm chỉ chuyên cần để thành công. Nếu tinh tấn được duy trì bền bỉ, ta sẽ trở thành một vị anh hùng hay một người dũng cảm. Dũng cảm tinh tấn là điều tối cần thiết trong việc hành thiền.

Tinh tấn thể chất là tinh tấn để duy trì thân thể trong tư thế thích đáng trong lúc hành thiền như đi, đứng, ngồi, nằm, v.v... Tinh tấn tinh thần là tinh tấn trong việc chánh niệm và tập trung tâm ý để loại trừ phiền não. Hai bánh xe tinh tấn lăn đều để đưa chiếc xe thực hành chạy êm thấm đến đích. Trong khi kinh hành bạn phải dõ, bước, rồi đặt chân xuống. Bạn tiếp tục làm đi làm lại dõ, bước, đạp. Khi đi như vậy, tinh tấn thể chất giúp bạn di chuyển, trong khi đó tinh tấn tinh thần tạo nên một sự Chánh Niệm liên tục. Sự vận dụng thể

chất với một số lượng điều hòa đóng góp vào sự tỉnh thức và năng lực của tâm.

Một điều quan trọng phải nhớ là tinh tấn là yếu tố căn bản trong việc họa kiểu chiếc xe giải thoát của Đức Phật. Xe cần phải gắn chặt hai bánh. Cũng vậy, chiếc xe Bát Chánh Đạo cũng cần phải gắn chặt hai bánh xe tinh tấn thể chất và tinh tấn tinh thần. Chúng ta không thể tiến bộ nếu không có tinh tấn thể chất trong lúc ngồi thiền, và cũng không thể có tiến bộ nếu trong khi ngồi thiền ta không tinh tấn ghi nhận đề mục một cách sáng suốt, chính xác và liên tục. Nếu hai bánh xe tinh tấn được duy trì chuyển động thì chiếc xe sẽ lăn bánh, tiến thẳng về phía trước.

Cần phải có tinh tấn để duy trì tư thế thể chất. Nếu bạn đang ngồi, bạn phải tinh tấn để giữ mình khỏi ngã. Nếu bạn đang đi, bạn cũng phải tinh tấn để di chuyển chân và giữ cơ thể thăng bằng. Chúng ta phải tập quân bình bốn tư thế chính. Quân bình năng lực và tạo điều kiện để có sức khỏe tốt. Đặc biệt trong một khoá thiền, chúng ta phải có đủ thì giờ ngồi và đi. Thứ đến là giờ đứng, giờ nằm. Giờ ngủ phải hạn chế. Nếu tư thế không duy trì đúng, lưỡi biếng sẽ phát sinh. Chẳng hạn, lúc ngồi nếu không tôn trọng duy trì việc giữ thẳng lưng, bạn sẽ tìm một nơi để dựa lưng. Hay bạn có thể cho rằng đi kinh hành quá mệt, hay cơ thể cần phải được thoải mái chút đỉnh mới thích hợp cho việc hành thiền... Tất cả những điều trên, như bạn biết, sẽ không được chấp nhận trong lúc hành thiền.

Tương tự như vậy, đối với tinh tấn tinh thần, không nên lười biếng. Ngay từ lúc đầu, bạn phải tâm niệm là phải cố gắng duy trì liên tục tinh tấn tinh thần. Hãy luôn luôn tự nhắc nhở: "Ta không bao giờ để một khoảng hở nào thiếu Chánh Niệm. Ta luôn luôn duy trì Chánh Niệm liên tục". Đây là một thái độ rất cần thiết và ích lợi khiến tâm bạn khai mở để thành tựu mục đích mong ước. Nhiều thiền sinh rất chán ghét việc kinh hành. Họ cho rằng kinh hành làm mệt mỏi và mất thì giờ. Họ chỉ kinh hành vì miễn cưỡng vâng lời thiền sư mà thôi. Họ không biết rằng khi kinh hành cần phải dùng hai loại tinh tấn, và đây là điều rất ích lợi để giữ cho bánh xe tinh tấn lăn đều. Với sự Tinh tấn kinh hành, bạn có thể đạt đến mục tiêu một cách dễ dàng và thoải mái. Khi tinh tấn tinh thần luôn luôn có mặt trong từng sát na thì phiền não không thể nào len lỏi vào. Tâm Tinh tấn đẩy xa, hất ra ngoài và loại bỏ mọi phiền não.

Một số thiền sinh hành thiền từng hồi từng chập. Sự tinh tấn rời rạc, thiếu liên tục. Cứ hành thiền được một lúc lại lơ là. Tinh tấn nổi bùng lên rồi lại tắt ngấm sau đó. Phiền não do đó cứ len lỏi vào mãi. Thiền sinh loại này cứ phải bắt đầu tinh tấn hành lại từ đầu. Cố gắng rồi lại nghỉ, cố gắng rồi lại nghỉ, nếu cứ mãi như thế thì thiền sinh sẽ không thể tạo được trón trong việc hành thiền, vì vậy, không thể tiến bộ.

Bạn cần phải thành thật xem xét lại việc hành thiền của mình. Bạn đã thật sự Chánh Niệm chưa? Bạn có thật sự nghiêm túc kiên trì thực hành Chánh Niệm, nỗ

lực Chánh Niệm từ phút này qua phút khác, chẳng lơ là, chẳng buông trôi chưa?

Hiệu Năng của Tinh tấn

Người nào giữ cho bánh xe Tinh tấn tinh thần tiếp tục quay đều thì người đó có nỗ lực tinh tấn. Đức Phật khen ngợi người nỗ lực tinh tấn. Người có nỗ lực Tinh tấn sống trong an lạc. Tại sao vậy? Vì nỗ lực tinh tấn đẩy xa phiền não, tạo nên một sự mát mẻ, an tịnh, hoan hỉ, thoát khỏi tham dục, hung bạo và si mê.

Tinh tấn nỗ lực có hiệu năng vô lường. Đức Phật dạy: *"Thà sống một ngày mà nỗ lực tinh tấn còn hơn sống trăm năm mà thiếu tinh cần."* Mong rằng các bạn sẽ có hoan hỉ, hứng khởi trong khi nghe phần giảng giải này để bánh xe Tinh tấn của bạn lăn đều.

Lương Tâm: Chỗ Tựa Lưng

Phần thứ hai của chiếc xe được Đức Phật mô tả là chỗ tựa lưng. Chỗ tựa lưng ở đây ám chỉ lương tâm hay sự hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi. Ngày xưa xe có chỗ tựa lưng. Nếu không có chỗ tựa lưng, người đánh xe hay hành khách sẽ bị rơi khỏi xe hay ngã về đằng trước khi xe bất thần dừng lại. Chỗ tựa lưng có thể là một bộ phận rất đắt tiền. Hành khách tựa lưng vào ghế ngồi thoải mái như người ngồi trên chiếc ghế bành và để xe đưa tới nơi mình muốn. Trường hợp của chúng ta, chỗ đến là Niết Bàn.

Hổ Thẹn và Ghê Sợ Chánh Đáng

Để hiểu rõ công năng của "chỗ tựa lưng" của chiếc xe minh sát, chúng ta phải hiểu thế nào là lương tâm. Ở đây Đức Phật chỉ dùng chữ *hiri* (hổ thẹn tội lỗi), nhưng *ottappa* (ghê sợ tội lỗi) thường đi kèm với *hiri*. Bởi vậy ta sẽ đề cập đến cả hai danh từ này mặc dầu trong kinh chỉ nói có một mà thôi. Nhưng hai chữ hổ thẹn và ghê sợ có nghĩa tiêu cực. Bởi vậy nên dùng chữ *lương tâm đạo đức* để có một nghĩa chính xác hơn. Hổ thẹn và ghê sợ ở đây không liên quan gì đến sự sân hận thông thường. Hổ thẹn tội lỗi không phát xuất từ sự từ bỏ đối tượng như bản chất của sân hận. Hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi ở đây là một thiện tâm. Hổ thẹn và ghê sợ các điều bất thiện. Hai đặc tính này phối hợp tạo nên lương tâm, sự chính trực, chân thành. Người có tâm chính trực, chân thật thì không phải hổ thẹn và ghê sợ về đức hạnh của mình.

Hổ thẹn là chán ngấy hay ghê tởm phiền não. Khi cố gắng Chánh Niệm, bạn thấy có những khoảng hở. Từ đó, phiền não có thể xen vào và biến bạn thành nạn nhân của chúng. Bạn cảm thấy hổ thẹn khi thấy mình không thể kiểm soát được lục căn.

Ghê sợ là sợ hậu quả của những điều bất thiện, chẳng hạn sợ rằng trong khi hành thiền, nếu tâm bạn bị tràn ngập bởi các tư tưởng bất thiện thì bạn sẽ chậm tiến bộ. Sợ rằng nếu bạn làm những hành vi bất thiện dưới ảnh hưởng của phiền não, bạn sẽ nhận chịu đau khổ. Các điều sợ hãi trên giúp bạn cẩn thận đề phòng, luôn

luôn cảnh giác không để cho phiền não đợi chờ cơ hội nhảy vào. Nhờ thế, trong lúc ngồi thiền, bạn sẽ nỗ lực Chánh Niệm kháng khí với đề mục chính.

Hổ thẹn liên quan trực tiếp đến giới hạnh và sự chân chính thành thật của chính bạn. Trong khi đó, ghê sợ liên quan đến giới hạnh của mình và thanh danh của gia đình, thầy tổ, thân quyến, bằng hữu, v.v...

Hổ thẹn thể hiện dưới nhiều cách. Một người sinh trưởng trong gia đình gia giáo thì gặp hoàn cảnh có khó khăn đến đâu, cha mẹ cũng cố gắng cho họ học hành để trở thành người hữu dụng sau này. Người được sanh trưởng và giáo dục trong gia đình như thế, trước khi làm một hành động ác, như giết người chẳng hạn, họ sẽ tự vấn nhiều lần: "Cha mẹ dạy là hãy sống trong tình thương và đối xử tốt với mọi người. Ta phải tự trọng, không để mất thanh danh vì những tư tưởng và cảm giác xấu xa, tệ hại như vậy. Ta có nên giết người vì một phút yếu lòng và thiếu từ tâm như thế chăng? Ta đành hy sinh đức hạnh của ta chăng?" Nếu có thể phản tỉnh bằng cách này và quyết định tránh xa sự giết hại thì ta đã có đức hổ thẹn.

Đức hạnh của sự hiểu biết hay học thức cũng có thể giúp ta tránh xa các hành động bất thiện. Một người có học thức, có văn hoá cao, sẽ có một căn bản luân lý, đức hạnh cao; đó là luân lý, đức hạnh của người có học, người hiểu biết. Khi có ý định làm một hành vi bất thiện, người có học thức, hiểu biết sẽ biết xem xét, thẩm

định những gì đang ẩn tàng bên trong họ và có thể dừng tay.

Cũng có thể nhờ tuổi tác cao mà có đức hồ thẹn. Khi trọng tuổi, ta có phẩm hạnh cao. Điều này do ở sự tự tỉnh tự nhiên của mình: "Ta là một người đứng tuổi, con cháu đầy đàn, ta đã biết đâu là trái, đâu là phải. Ta không nên làm những điều không thích đáng như vậy. Ta phải tôn trọng phẩm hạnh của chính mình".

Sự hồ thẹn cũng phát sinh nhờ lòng dũng cảm, xác tín. Ta có thể tự suy nghĩ, phản tỉnh rằng: "Hành động thiếu đạo đức là hành động của những kẻ vô lại, ươn hèn, những người sống không nguyên tắc." Một người có tâm dũng cảm và cương nghị sẽ sống theo nguyên tắc, chân chính, thành thật. Không chuyện gì, không áp lực nào có thể khiến họ đánh mất tư cách, phẩm hạnh của mình.

Ghê sợ tội lỗi là một khía cạnh khác của lương tâm. Do nghĩ đến uy tín, danh dự của cha mẹ, họ hàng, gia đình, bạn bè mà một người không dám làm điều bất thiện. Họ nghĩ rằng khi làm điều bất thiện là đã phản bội và làm tổn thương đến các người thân yêu của mình.

Bạn không thể nào dấu diếm được những hành vi bất thiện mình đã làm. Vì làm sao dấu diếm được chính bạn! Có những kẻ có thể đọc được tâm người khác, họ có thể nghe hay thấy chuyện người khác làm. Nếu ý thức được điều này, bạn sẽ do dự khi làm một

hành vi bất thiện đầu bạn nghĩ rằng hành vi này kín đáo đến đâu.

Hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi đóng vai trò quan trọng trong đời sống gia đình. Nhờ có hai đức tánh này mà cha mẹ, con cái, anh chị em, có thể sống đời sống trong sạch an vui. Nếu không có hai đức tánh này thì sẽ không có hành vi đạo đức và những người trong gia đình sẽ đối xử với nhau như chó với mèo.

Thế giới ngày nay gặp nhiều tai họa vì con người đã thiếu mất hai đức tánh hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, hai yếu tố của lương tâm. Hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi này được gọi là "những người hộ trì thế giới". Hãy tưởng tượng xem, nếu mọi người trên mặt đất này đều có hai đức tính hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, thì thế giới này sẽ êm đẹp biết bao.

Hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi còn được gọi là tinh pháp (*Sukka dhamma*), pháp thanh tịnh, pháp trong sạch bởi vì chúng là những pháp thiết yếu để duy trì sự trong sạch, thanh tịnh của chúng sinh trên hành tinh này. *Sukka dhamma* có nghĩa là màu trắng, tượng trưng cho sự thanh tịnh, thanh khiết. Pháp ngược lại là không hổ thẹn và không ghê sợ tội lỗi, là pháp đen, *kanha dhamma*. Màu đen thì hấp thụ nhiệt, màu trắng phản xạ nhiệt. Pháp đen là pháp có đặc tính thu hút nhiều phiền não. Khi chúng hiện diện thì tâm bạn sẽ chìm đắm trong phiền não, trong khi pháp trắng hiện diện thì phiền não sẽ bị dội ngược.

Kinh điển có đưa ra thí dụ về hai hòn sắt. Một hòn bị trét đầy phân. Một hòn bị nung nóng đỏ. Một người từ chối hòn sắt thứ nhất vì sợ bẩn tay và không dám sờ vào hòn sắt thứ hai vì sợ phỏng tay. Không sờ vào hòn sắt bẩn cũng giống như tâm hổ thẹn tội lỗi. Người biết hổ thẹn khi làm điều xấu nhờ họ biết so sánh những điều xấu đó với điều tốt. Người không sờ tay vào hòn sắt nóng cũng như tâm ghê sợ tội lỗi. Người ghê sợ tội lỗi vì sợ phải gặp quả xấu do những hành động bất thiện của mình. Họ sợ phải sa vào khổ cảnh. Như vậy, người tránh xa muồi bất thiện pháp cũng như người không dám sờ vào hai hòn sắt trên.

Những sự Hổ Thẹn và Ghê Sợ Vô ích

Có nhiều sự hổ thẹn và ghê sợ thật ra chẳng có ích tí nào. Tôi gọi đó là sự hổ thẹn và ghê sợ "không chính đáng." Chẳng hạn như bối rối hay mắc cỡ khi phải giữ năm giới. Mắc cỡ và sợ nghe giáo pháp. Mắc cỡ và e ngại khi đánh lễ các bậc trưởng thượng. Nhiều người mắc cỡ và sợ hãi khi phải nói to hay đứng trước công chúng. Nhiều người sợ hãi những dư luận không tốt về mình, nhất là khi những dư luận nói về những hành động xấu xa của mình. Đó là sự hổ thẹn không chính đáng.

Trong cuộc sống có những điều không nên mắc cỡ hay sợ hãi. Đây là những điều lợi ích thực tiễn và thuộc về thế tục, không có trong kinh điển. Chẳng hạn như: Không mắc cỡ khi phải làm việc hay kiếm sống, vì nếu mắc cỡ như vậy thì lấy gì để mà ăn? Không mắc cỡ

khi phải đến học hỏi với thầy về buôn bán hay về một nghề chuyên môn nào đó. Nếu mắc cỡ như vậy thì làm sao có kiến thức? Không mắc cỡ khi phải ăn, bởi vì nếu không ăn thì phải chết đói. Không sợ hãi khi phải gặp một nhân vật quan trọng khi điều đó cần thiết. Do những sợ hãi không chánh đáng mà nhiều việc không thành.

Nhiều người nhà quê rất sợ hãi khi phải đi xe lửa, xe buýt, qua phà. Ở đây tôi muốn nói đến những người thật sự chưa từng thấy và xử dụng phương tiện giao thông công cộng. Những người đơn giản mộc mạc này họ cũng mắc cỡ khi dùng nhà vệ sinh công cộng. Những sự e dè mắc cỡ hay sợ hãi đó chẳng lợi ích gì. Có những người sợ cả chó, mèo, thần lùn, gián, chuột hay sợ nơi lạ nước lạ cái. Nhiều người lại sợ người khác phái, nhiều người sợ cha mẹ, sợ thầy giáo, nên đứng trước mặt cha mẹ hoặc thầy giáo, họ ấp a ấp úng nói không nên lời, ngay cả đi đứng cũng trở nên mất tự nhiên. Nhiều thiền sinh sợ phải trình pháp với Thiền Sư nên họ cứ đứng lấp la lấp ló ngoài cửa như đợi vào phòng nha sĩ.

Tất cả những sợ sợ hãi trên không phải là hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi. Hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi liên quan đến thiện pháp. Người hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi sợ những nghiệp xấu do phiền não đem lại. Khi phiền não hiện diện thì những hành động bất thiện dễ phát sinh.

Suy nghĩ đến hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi là một điều tốt đẹp. Hai yếu tố này càng mạnh bao nhiêu thì thiền sinh càng tinh tấn Chánh Niệm bấy nhiêu. Một

thiền sinh sợ sự liên tục Chánh Niệm của mình bị gián đoạn thì sẽ luôn luôn nỗ lực cố gắng traу đòi Chánh Niệm giác tỉnh.

Bởi thế, Đức Phật đã nói với vị trời mới của chúng ta: "Chiếc xe Bát Chánh Đạo có chỗ tựa lưng là hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi." Nếu có được chỗ tựa lưng hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi này thì chúng ta sẽ có được một nơi để nương tựa, để dựa lưng và ngồi một cách thoải mái trên suốt hành trình đi đến an lạc Niết Bàn. Giống như người lái xe đời nay, nếu không thận trọng thì cũng xảy ra những nguy hiểm. Cũng vậy, thiền sinh đi trên chiếc xe Bát Chánh Đạo, nếu thiếu Chánh Niệm thì nguy hiểm cũng chờ chực hai bên đường. Mối nguy hiểm đó cũng là phiền não đang nằm hai bên chánh đạo. Nếu bạn lơ đãng, lạc tay lái thì bạn sẽ gặp chúng ngay.

Cầu mong cho các bạn có thật nhiều hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi để có đủ tinh tấn trong việc hành thiền. Cầu mong các bạn tiến bước một cách êm đềm và nhanh chóng trên Bát Chánh Đạo cho đến khi giác ngộ Niết Bàn.

Chánh Niệm là Vỏ Sắt Bao Quanh Chiếc Xe

Chiếc xe pháp bảo muốn đi một cách an toàn thì phải có một thân xe chắc chắn. Vào thời kỳ Đức Phật, xe được làm bằng gỗ hay những vật liệu rắn chắc khác để cung tên và giáo mác không thể đâm thủng. Gần đây hơn, các quốc gia đã bỏ tiền ra để tạo những chiến xa hiện đại. Những chiếc xe hơi ngày nay cũng được chế

tạo những bộ phận để bảo vệ an toàn. Có những chiếc xe rất an toàn và đầy đủ tiện nghi. Ngồi trên xe không khác gì đang ngồi trong nhà. Ngồi trong chiếc xe đó có thể tránh được gió máy, nóng lạnh, nắng nôi, mưa tuyết. Cũng vậy, khi thiền sinh có Chánh Niệm liên tục thì sẽ không bị các loại phiền não tấn công. Chánh Niệm là một thứ giáp sắt giúp cho tâm an toàn thoải mái và mát mẻ. Bao lâu tâm còn được bảo vệ bởi sự Chánh Niệm thì phiền não không thể xâm nhập.

Không một ai có thể đi an toàn trên chiếc xe Bát Chánh Đạo mà không được bảo vệ bởi Chánh Niệm. Khi chiến xa xung trận, vỏ sắt của chiếc xe là yếu tố quan trọng bảo vệ chống lại mọi sự xâm nhập của kẻ thù. Trong khi hành Thiền Minh Sát là chúng ta đã bước vào mặt trận đối mặt chống lại phiền não; phiền não này đã đàn áp chúng ta từ lâu lắm rồi mà ta không còn nhớ rõ, bởi vậy chúng ta cần phải có một cái giáp sắt để bảo vệ.

Muốn thắng địch thì phải hiểu địch. Cũng vậy, chúng ta thử tìm hiểu xem phiền não phát sinh như thế nào để tiêu diệt chúng. Phiền não phát sinh từ sáu cửa giác quan. Khi sáu cửa giác quan thiếu sự phòng ngự của Chánh Niệm, thì chúng ta sẽ là nạn nhân của tham ái, sân hận, si mê và đủ loại phiền não khác.

Chẳng hạn, khi tiến trình của sự thấy xảy ra, lúc vật thấy tiếp xúc với mắt thì nhãn thức phát sinh. Nếu vật thấy là vật đẹp đẽ và bạn không Chánh Niệm thì tham ái sẽ phát sinh. Nếu vật thấy không đẹp cũng

không xấu thì làn sóng si mê sẽ cuốn trôi bạn đi. Nếu vật thấy không vừa ý và bạn không Chánh Niệm thì sân hận sẽ phát sinh. Khi có Chánh Niệm thì phiền não không thể xâm nhập vào luồng ý thức của bạn được. Khi ghi nhận Chánh Niệm các tiến trình của sự thấy thì tâm có cơ hội để hiểu rõ bản chất thật sự của những gì đang xảy ra.

Lợi ích trực tiếp tức thời của Chánh Niệm là tâm được thanh tịnh, trong sáng, an bình và hạnh phúc. Chính vào thời điểm Chánh Niệm thì phiền não vắng bóng; do đó, tâm thanh tịnh. Tâm không thể ghi nhận hai đối tượng cùng một lúc. Vì vậy khi tâm tinh tấn Chánh Niệm thì phiền não không thể hiện khởi. Tâm thanh tịnh trong sáng, an lạc có thể được dùng để quán chiếu sâu hơn vào bản chất của hiện tượng.

Khi tâm phóng túng, không được kiểm soát thì những tâm sở bất thiện thường xảy ra hơn những tâm sở thiện. Ngay khi tham lam, sân hận, si mê xâm nhập vào tâm, chúng ta bắt đầu tạo nghiệp xấu, và nghiệp xấu này trả quả ngay trong kiếp hiện tại và cả kiếp vị lai. Tái sanh là hậu quả của nghiệp, mà có tái sanh thì phải có chết. Trong thời gian giữa sanh và tử, chúng sanh tạo nên nghiệp, cả nghiệp thiện lẫn nghiệp ác, khiến chúng sinh phải luân hồi mãi mãi. Bởi thế, thất niệm là con đường dẫn đến sự chết. Thất niệm là nguyên nhân dẫn đến cái chết trong kiếp sống này và các kiếp sống sau.

Bởi thế, Chánh Niệm giống như không khí trong lành luôn luôn cần thiết cho đời sống. Mọi người đều

cần phải hít thở không khí trong lành. Nếu không có không khí trong lành hay phải sống trong bầu không khí ô nhiễm thì sớm muộn gì ta cũng bị bệnh và chết. Nếu tâm không có không khí trong lành của Chánh Niệm thì sẽ bị héo úa, hơi thở sẽ khó khăn và tắt nghẽn bởi phiền não.

Một người hít thở không khí ô nhiễm có thể bị bệnh cấp kỳ và phải chịu nhiều đau đớn khổ sở trước khi chết. Khi không Chánh Niệm chúng ta sẽ hít thở khí độc của phiền não và chúng ta sẽ chuốc lấy khổ đau. Nếu đối tượng làm cho hài lòng, thích thú hiện diện thì ta sẽ bị tham ái dày xéo. Nếu đối tượng không làm cho hài lòng, thích thú thì ta sẽ bị sân hận thiêu đốt. Nếu đối tượng làm tổn thương danh dự chúng ta thì lòng kiêu mạn của chúng ta sẽ nổi dậy. Phiền não có thể đến với ta dưới nhiều hình thái: Tham lam, sân hận, si mê, ngã mạn, tật đố, ganh tỵ, bòn xén, v.v... Phiền não nào tấn công cũng đều khiến chúng ta đau đớn khổ sở như nhau. Tâm thanh tịnh, hỉ lạc, an bình, hạnh phúc chỉ có khi nào mọi phiền não bị xua đuổi khỏi tâm ta.

Một vài loại ô nhiễm khiến chúng ta bị chóng mặt, nhức đầu, xây xẩm, buồn nôn, rối loạn các bộ phận trong cơ thể. Một vài loại ô nhiễm như khí độc làm ta thiệt mạng. Phiền não cũng thế. Một số có thể gây ra cho chúng ta những thương tổn nhẹ, một số có thể khiến ta chết. Một số người bị choáng váng hay xây xẩm bởi dục lạc ngũ trần. Một số chết tức tưởi hay chết cấp kỳ bởi phiền não. Tham ái quá mạnh có thể làm chết người. Tham ái tích tụ nhiều năm có thể tạo ra nhiều

chúng bệnh kinh niên hay cấp tính. Quá giận hay quá sợ cũng gây ra chết người. Đó là trường hợp nạn nhân là những người bị đau tim. Phiền não cũng là nguyên nhân của nhiều bệnh tâm thần hay thần kinh.

Thật ra, phiền não còn nguy hiểm hay tai hại hơn bầu không khí bị ô nhiễm nặng nề nhất. Một người bị chết vì hít thở không khí ô nhiễm thì chất độc chỉ nằm trong cơ thể người đó. Nhưng sự tàn độc của phiền não có thể lan truyền đến kiếp sau, đó là chưa kể những ảnh hưởng gián tiếp của phiền não đối với người khác. Khi hít phiền não vào tâm thì phiền não đem đến kết quả là nghiệp, và nghiệp này sẽ chín trong tương lai.

Một người Chánh Niệm liên tục thì tâm sẽ dần dần được rửa sạch giống như phổi của một người nghiện hút đã bỏ thuốc thì dần dần chất độc hay chất nhựa của thuốc lá trong phổi sẽ tan biến đi. Một con tâm trong sạch thì sẽ dễ dàng tập trung tâm ý và trí tuệ sẽ có cơ hội để hiện khởi. Tiến trình chữa lành bệnh phải bắt đầu bằng Chánh Niệm. Nhờ Chánh Niệm được phát triển mà chánh định trở nên thâm sâu hơn, bạn sẽ dần dần đạt các tuệ minh sát. Khi trí tuệ tiếp tục phát triển và chín mùi thì cuối cùng bạn sẽ giác ngộ Niết Bàn. Khi đó, mọi phiền não đều được nhổ tận gốc rễ. Niết Bàn không có ô nhiễm.

Giá trị của Chánh Niệm chỉ có thể nhận biết được do chính người thực hành Chánh Niệm.

Chánh Kiến là Người Đánh Xe

Dầu chiếc xe có kỳ diệu đến đâu, nếu không có người đánh xe thì cũng không thể đi đâu được. Cũng vậy, Đức Phật giảng giải rằng Chánh Kiến (*sammādiṭṭhi*) cung cấp sinh lực cũng như chỉ hướng cho hành trình tâm linh của chúng ta. Kinh điển ghi lại sáu loại Chánh Kiến. Trong bài pháp nói về Chánh Kiến này, Đức Phật đặc biệt đề cập đến Chánh Kiến phát sinh vào lúc thánh đạo tâm phát sinh. Thánh đạo tâm là một trong những tuệ giác cao nhất mà việc hành Thiền Minh Sát đem lại.

Chánh Kiến Biết Rõ Nghiệp Là Tài Sản Của Chúng Ta

Chánh Kiến đầu tiên là *Chánh Kiến Biết Rõ Nghiệp Là Tài Sản Của Chúng Ta* (*Kamma sakatā diṭṭhi*). Nghiệp là hành động thiện hay bất thiện. Nhiều người nghĩ rằng họ có quyền sở hữu hay có thể kiểm soát được các tài sản vật chất. Đó là một quan niệm sai lầm mang đầy ảo tưởng hão huyền bởi vì mọi vật trên thế gian này đều Vô Thường, không vững bền và bị hủy hoại. Vì mọi vật thoát khỏi quyền kiểm soát nên ta không thể nào làm chủ được chúng. Nghiệp là của sở hữu độc nhất mà chúng ta có thể nương tựa. Phải luôn luôn nhớ rằng mọi hành động tốt hay xấu mà chúng ta làm, đều theo ta suốt hành trình luân hồi trong tam giới để trả quả tương ứng. Nghiệp có hiệu quả trực tiếp trên tâm khiến chúng ta vui hay buồn tùy theo nghiệp tốt hay xấu mà ta đã tạo. Nghiệp cũng có hiệu quả lâu dài. Bất thiện nghiệp dẫn ta tái sinh vào bốn cảnh khổ, và thiện

ngiệp giúp ta sinh vào cõi an vui. Thiện nghiệp cao nhất đưa chúng ta ra khỏi vòng luân hồi.

Thấy rõ được rằng "đời sống này do nghiệp điều động" sẽ giúp ta chọn cho mình một lối sống thích đáng. Chánh Kiến thấy rõ nghiệp là tài sản của ta được gọi là ánh sáng thế gian, bởi vì nhờ nó chúng ta có thể thấy và đánh giá được những gì chúng ta lựa chọn. Chánh Kiến về nghiệp chẳng khác gì một nhà ga chuyển tiếp nơi đó tàu hỏa có thể chọn hướng đi; hay một phi trường quốc tế, phi cơ có thể giao lưu nhiều nước trên thế giới. Bởi vì chúng ta cũng như mọi chúng sanh khác đều mong muốn hạnh phúc, sự hiểu biết về nghiệp sẽ giúp cho ta có nhiệt tâm trong việc phát triển những việc thiện và lánh xa các việc ác. Nhờ thế, chúng ta được hưởng an vui hạnh phúc và tránh những tai hại sau này.

Thực hành bố thí và trì giới là tạo cơ hội cho mình tái sinh vào nơi có những điều kiện và hoàn cảnh tốt. Những nghiệp thiện quý giá này sẽ giúp chúng ta đi trên đường tiến đến Niết Bàn.

Chánh Kiến Liên Quan Đến Các Tầng Thiên Định

Sau khi có *Chánh Kiến Biết Rõ Nghiệp Là Tài Sản Của Chúng Ta* thiên sinh thực hành thiên định. Thiên định hay thiên chỉ có lợi ích trước mắt giúp thiên sinh đạt được sự yên tĩnh, vắng lặng, nhập định. Loại chánh kiến thứ hai là *Chánh Kiến Liên Quan Đến Các Tầng Thiên Định (Jhāna samma diṭṭhi)*. Đây là kiến thức phát sanh liên hệ đến mỗi một tầng thiên trong tám

tầng thiên định. Có ba lợi ích của *Chánh Kiến Liên Quan Đến Các Tầng Thiên Định*. Lợi ích thứ nhất là: trước lúc chết, nếu tâm có đủ sức mạnh để an trú vào các tầng thiên thì thiên sinh có thể tái sinh vào cõi phạm thiên và có thể sống một đời sống rất dài, nhiều kiếp và nhiều chu kỳ của trái đất. Lợi ích thứ hai là có thể dùng các tầng thiên định này làm căn bản để khai triển Thiền Minh Sát. Lợi ích thứ ba là có thể dùng các tầng thiên định để khai triển thần thông.

Dọn Đường Cho Tuệ Giác Tối Hậu: Phát Triển Tuệ Minh sát

Chúng ta để hết thời gian và tận tâm khai triển loại Chánh Kiến thứ ba bên trong chúng ta. Đó là *Chánh Kiến Về Minh Sát*. Chánh Kiến này phát sinh nhờ ở việc hành Thiền Minh Sát. Khi có giới luật trong sạch và có Tinh tấn Chánh Niệm thì trí tuệ sẽ phát triển một cách tự nhiên. Một điều quan trọng cần nhớ là Chánh Kiến không phải là một quan niệm, mà Chánh Kiến là một loại trí tuệ trực giác do sự thấy rõ một cách trực tiếp bản chất của sự vật.

Một tổng thống khi muốn đi từ tư dinh của mình đến một nơi nào đó thì phải cần có sự chuẩn bị trước. Nhân viên an ninh phải kiểm soát, xem xét và dự phòng những cách giải quyết trong nhiều tình huống có thể xảy ra. Chẳng hạn phải điều động lực lượng phòng vệ, làm hàng rào ngăn cản đám đông, di chuyển những xe cộ để không làm cản trở cuộc hành trình, xem xét coi có chất

nổ hay không. Sau khi đã chuẩn bị đầy đủ, kỹ càng thì vị tổng thống mới bước lên xe.

Cũng như vậy, trên Bát Chánh Đạo, *Chánh Kiến Về Minh Sát* giống như những cơ quan an ninh. Trí tuệ thấy rõ Vô Thường, Khổ, Vô Ngã có nhiệm vụ như những cảnh sát loại bỏ mọi sự dính mắc trên đường đạo. Những sự dính mắc này là những tà kiến, lý thuyết, quan niệm sai lầm. Khi đường đạo đã được phát quang và sửa soạn chu đáo, lúc bấy giờ *Chánh Kiến Của Bát Chánh Đạo* sẽ xuất hiện và nhổ gốc rễ phiền não.

Tiến Trình Loại Bỏ

Trên đường đạt đến thánh đạo tâm, mỗi tầng tuệ loại bỏ một phần tà kiến hay quan điểm sai lầm về bản chất của sự vật. Tuệ Minh Sát đầu tiên xuyên thấu vào bản chất thật sự của các hiện tượng danh sắc cho ta thấy rõ danh và sắc là hai phần riêng biệt, và đời sống chẳng có gì ngoài dòng lưu chuyển không ngừng của hai hiện tượng này. Vào giai đoạn này, chúng ta đặc biệt loại bỏ, quét sạch, khai thông quan kiến sai lầm. Quan kiến sai lầm trước đây là lấy cái giả làm cái thật, cái không có cho là có; chẳng hạn như quan niệm rằng mọi vật đều trường tồn vĩnh cửu và có một cái ngã bất diệt.

Tuệ giác thứ hai là Hểu Rõ Nhân Quả, loại bỏ sự nghi ngờ, như trước đây phân vân không biết sự vật có phải ngẫu nhiên xảy ra chẳng, thì nay hiểu rõ ràng rằng không có cái gì sanh ra mà không có nguyên nhân. Thêm vào đó, chúng ta hiểu biết một cách rõ ràng trực

tiếp rằng không có một sức mạnh bên ngoài nào là nhân của các hiện tượng.

Càng hành thiền thâm sâu hơn, chúng ta càng thấy rõ đặc tính Vô Thường của các hiện tượng và hiểu rõ bằng trực giác rằng mọi chuyện đã xảy ra trong quá khứ hay sẽ xảy ra trong tương lai cũng đều Vô Thường cả. Nhờ hiểu biết Vô Thường. Chúng ta thấy rõ chẳng có nơi nào có thể nương tựa hay cậy nhờ. Như thế là ta đã loại bỏ được tư tưởng sai lầm rằng bình an và ổn cố có thể được tìm thấy trong các sự vật trên thế gian này. Ở tầng mức trí tuệ này, chúng ta cảm thấy từ trong đáy lòng mình rằng, bị đàn áp bởi các hiện tượng danh sắc, chuyển biến không ngừng là một điều đau khổ lớn lao. Tiếp theo, chúng ta sẽ nhận ra rằng không có ai có thể điều khiển, kiểm soát hay ngăn cản sự đến và đi của các sự vật trên thế gian này. Khi đó một cảm giác sợ hãi sâu xa và bị áp chế phát sinh. Từ đó ta có trực giác thấy rõ sự Vô Ngã. Ba loại trí tuệ sau cùng này là khởi đầu của Chánh Kiến Về Minh Sát liên quan đến Vô Thường, khổ và Vô Ngã.

Chánh Kiến Về Minh Sát Sinh Khởi

Khi Chánh Kiến Về Minh Sát khởi sinh, chiếc xe đã sẵn sàng. Xe rung chuyển một ít và bắt đầu di động khi thấy rõ con đường dẫn đến Niết Bàn. Bây giờ, bạn có thể lăn bánh để xe thẳng tiến theo hướng đã định. Xe đã có vỏ sắt an toàn, chỗ tựa lưng vững chắc, tài xế đã vào chỗ ngồi, bạn chỉ cần chuyển nhẹ hai bánh xe nữa thôi.

Một khi bạn được tuệ giác thấy rõ Vô Thường , Khổ, Vô Ngã, bạn sẽ dần dần thấy rõ sự sinh ra và sự diệt đi của các đối tượng; sự vật càng lúc càng nhanh hơn và rõ ràng hơn. Việc hành thiền của bạn càng thâm sâu. Bạn càng thấy sự vật sinh diệt nhanh hơn và với tốc độ mau lẹ khủng khiếp, một phần triệu giây, một phần tỷ giây. Và cuối cùng, bạn không thể nào thấy được sự sinh. Chỗ nào bạn để mắt đến đều diệt đi nhanh chóng như một tia chớp. Bạn không còn thấy sinh mà chỉ thấy diệt. Bạn có cảm giác bàng hoàng như đất đang sụp đổ dưới chân. Sự diệt mất này không phải trừu tượng, lý thuyết mà hiện diện trong toàn cuộc sống của bạn trong giai đoạn này.

Càng hành thiền thâm sâu hơn, bạn càng đến gần đích hơn. Khi tất cả các tầng Tuệ Minh Sát đều được hoàn tất. Chánh Kiến của đạo tâm sẽ đứng ra cáng đáng mọi việc và đưa bạn đến nơi cư trú an toàn. Đó là Niết Bàn.

Khi tuệ giác Minh Sát hiện diện thì phiền não không có cơ hội phát sinh. Nhưng phiền não chưa bị nhổ tận gốc rễ mà chỉ tạm thời vắng mặt, chờ đợi cơ hội để phục hồi sức mạnh.

Ấn Chứng Cuối Cùng: Làm Suy Yếu Và Tận Diệt Phiền Não

Chỉ vào lúc Chánh Kiến về thánh đạo phát sinh thì phiền não mới bị nhổ tận gốc rễ. Bạn có thể thắc mắc thế nào là nhổ tận gốc rễ phiền não. Phiền não đã

phát sinh thì không thể loại bỏ nữa vì nó đã trôi qua. Phiền não chưa phát sinh thì không thể loại bỏ vì nó chưa có mặt. Và ngay trong hiện tại, phiền não sinh ra rồi diệt ngay thì làm thế nào để diệt nó? Nhỏ tận gốc rễ ở đây là nhỏ tận gốc rễ phiền não ngủ ngầm. Có hai loại phiền não: Dục ái và Hữu ái. Dục ái liên quan đến đối tượng, Hữu ái liên quan đến sự tiếp tục sinh tồn. Dục ái có liên quan đến danh sắc, sẽ phát khởi khi có điều kiện thuận lợi, đó là khi ta thiếu Chánh Niệm. Khi một đối tượng quá mạnh hiện ra nếu chúng ta thiếu Chánh Niệm để ghi nhận một cách chính xác và khách quan thì những phiền não ngủ ngầm sẽ sống dậy và hiển hiện ra. Tuy nhiên, nếu chúng ta Chánh Niệm thì phiền não sẽ không hiện ra. Khi một đối tượng xuất hiện, nếu ta không có Chánh Niệm ghi nhận một cách chính xác rõ ràng, thì phiền não sẽ phát sinh. Khi một đối tượng xuất hiện, nếu có Chánh Niệm ghi nhận, thì phiền não sẽ bị đẩy xa. Nhờ Chánh Niệm, phiền não chỉ bị đẩy xa chứ chưa bị tận diệt. Bao lâu chúng ta còn luân lưu trong tam giới thì phiền não vẫn còn. Chúng tiềm ẩn trong dòng tâm thức. Chúng chỉ bị tận diệt hay bị nhỏ tận gốc rễ bởi thánh đạo tâm mà thôi.

Ngày xưa, người ta chữa trị bệnh sốt rét qua hai giai đoạn. Thoạt đầu cho bệnh nhân uống thuốc để nhiệt độ trở lại bình thường, không để cho bệnh nhân lúc quá nóng, lúc quá lạnh. Đây là cách tăng cường sức mạnh cho cơ thể và làm suy yếu vi trùng bệnh sốt rét. Cuối cùng, sau khi nhiệt độ đã ổn cố, bệnh nhân sẽ được uống liều thuốc thứ hai để diệt vi trùng. Trong việc hành Thiền Minh Sát để điều trị con tâm cũng vậy. Đầu tiên

dùng Chánh Niệm để làm suy yếu phiền não. Sau đó thánh đạo tâm sẽ tận diệt phiền não.

Một thí dụ khác là việc làm giấy tờ xuyên qua thủ tục bàn giấy. Muốn làm một giấy tờ gì, như xin phép làm việc gì chẳng hạn, trước nhất bạn phải đến lầu thứ nhất gặp người chỉ dẫn. Bạn sẽ được hướng dẫn lên lầu thứ hai để gặp người phụ trách công việc của bạn. Tại đây, bạn sẽ được giải thích và hướng dẫn bạn phải cần làm gì và nộp giấy tờ gì. Sau khi đã nộp đủ hồ sơ cần thiết, bạn sẽ nhận được một số đơn để điền vào và ký tên. Sau khi điền đơn phải đợi người nhận đơn duyệt lại và ký nhận. Sau đó đơn sẽ được đưa lên một cấp cao hơn để duyệt xét. Phải mất nhiều thời gian để hoàn tất mọi thủ tục. Sau cùng, bạn lên tầng lầu chót và chỉ cần nửa giây là nhận được chữ ký quyết định. Giấy tờ của bạn bây giờ đã xong, nhưng trước đó bạn phải qua nhiều thủ tục hành chánh rườm rà.

Trong việc hành Thiền Minh Sát cũng vậy, cũng có rất nhiều thủ tục bàn giấy. Mặc dầu thánh đạo tâm đến nhanh hơn lúc bạn nhận chữ ký cuối cùng, nhưng bạn phải thực hành mới được. Phải qua nhiều thời gian. Khi mọi việc đã diễn biến theo thứ tự, đạo của Chánh Kiến sẽ xuất hiện và xác chứng rằng mọi phiền não đã bị tận diệt.

Phần đầu tiên của tuệ Minh Sát có thể được gọi là "nhân công đạo" (những người nhân công làm việc cho đạo). Vì phải làm tròn công việc mà không được lẩn trốn. Thánh đạo tâm này giống như người chủ giao

việc cho người thợ. Người chủ không thể ký bạch chỉ chứng nhận trước rằng người thợ đã hoàn tất công việc trong khi đó người thợ chưa làm được gì cả, ngay cả việc căn bản đầu tiên vẫn chưa hoàn thành.

Chánh Kiến Về Đạo Và Quả: Dập Tắt Lửa Phiền Nã, Rưới Nước Vào Tro Nóng

Khi các tuệ Minh Sát đã hoàn tất, đạo tâm sẽ tự động khởi sinh, theo sau là quả tâm. Tiếng Pāli gọi đạo và quả tâm là magga và phala. *Thánh Đạo Chánh Kiến* và *Thánh Quả Chánh Kiến* là Chánh Kiến thứ tư và thứ năm trong sáu loại Chánh Kiến. Khi thánh đạo tâm phát sinh thì thánh đạo Chánh Kiến nhổ tận gốc rễ nhóm phiền não gây ra sự tái sinh vào bốn cảnh khổ, súc sanh, ngạ quỷ, a-tu-la, địa ngục. Thánh quả Chánh Kiến là một phần của thánh quả tâm xuất hiện ngay khi thánh quả tâm hiện khởi. Khi thánh quả tâm hiện khởi thì lửa phiền não bị tận diệt, nhưng than hồng và tro nóng vẫn còn. Thánh Quả Chánh Kiến rưới nước lên than hồng và tro nóng phiền não.

Chánh Kiến Của Tuệ Xét Lại

Chánh Kiến thứ sáu, hay Chánh Kiến cuối cùng, là *Chánh Kiến Của Tuệ Xét Lại*. Tuệ xét lại nối gót theo thánh quả tâm và kinh nghiệm Niết Bàn. Tuệ xét lại ôn lại năm điều. Thứ nhất, sự xuất hiện của đạo tâm. Thứ hai, sự xuất hiện của quả tâm. Thứ ba, Niết Bàn chính nó là một đề mục của tâm. Thứ tư, phiền não đã tận diệt và thứ năm, phiền não chưa tận diệt.

Tóm lại, có sáu loại Chánh Kiến: 1. *Chánh Kiến Biết Rõ Nghiệp Là Tài Sản Của Chúng Ta*. 2. *Chánh Kiến Liên Quan Đến Các Tầng Thiên Đình*. 3. *Chánh Kiến Về Minh Sát*. 4. *Thánh Đạo Chánh Kiến*. 5. *Thánh Quả Chánh Kiến* và 6. *Chánh Kiến Của Tuệ Xét Lại*

Loại Chánh Kiến đầu tiên, *Chánh Kiến Biết Rõ Nghiệp Là Tài Sản Của Chúng Ta* là loại Chánh Kiến tồn tại vĩnh viễn, Chánh Kiến này không bao giờ mất. Quả đất này có thể bị tan rã hủy hoại nhưng vẫn có những chúng sanh trong các cõi khác có *Chánh Kiến Biết Rõ Nghiệp Là Tài Sản Của Chúng Ta*.

Người không phân biệt được các hành vi thiện ác, không biết thế nào là thiện nghiệp, bất thiện nghiệp, sẽ không thấy được ánh sáng chân lý. Họ chẳng khác nào một đứa trẻ bị mù bẩm sinh: Mù từ trong bụng mẹ và mù khi ra đời. Nếu đứa trẻ này lớn lên, nó cũng không thể thấy rõ để tự hướng dẫn mình. Một người bị mù và không được ai hướng dẫn sẽ gặp nhiều tai nạn.

Chánh Kiến Liên Quan Đến Các Tầng Thiên Đình sẽ luôn luôn có mặt bao lâu thiên sinh còn thực tập để đạt các tầng thiên. Phật giáo có thể suy tàn, nhưng vẫn luôn luôn còn có những người thực hành sự định tâm và nhập định.

Tuy nhiên, những loại Chánh Kiến còn lại chỉ hiện diện khi giáo pháp của Đức Phật còn tồn tại. Từ thời Đức Phật Thích Ca còn hiện tiền đến nay, giáo pháp

của Ngài vẫn không ngừng phổ biến, và ngày nay lan tràn khắp nơi trên thế giới, ngay cả những xứ không phải Phật giáo cũng vẫn có những nhóm hay những tổ chức thực hành theo lời Phật dạy.

Người có *Chánh Kiến Biết Rõ Nghiệp Là Tài Sản Của Chúng Ta* hay có *Chánh Kiến Liên Quan Đến Các Tầng Thiên Định* chưa đến gần được ánh sáng của giáo pháp. Họ có thể có được ánh sáng của thế gian, nhưng không có được ánh sáng của Như Lai. Bốn loại Chánh Kiến sau, từ *Chánh Kiến Về Minh Sát* đến *Chánh Kiến Của Tuệ Xét Lại* chứa đựng ánh sáng của giáo pháp.

Khi thiền sinh có thể phân biệt được thân và tâm thì họ thoát khỏi các ảo tưởng về tự ngã, và bức màn che đậy sự tối tăm đầu tiên được tháo gỡ. Chúng ta có thể nói ánh sáng của giáo pháp đã hé lộ trong tâm họ như ánh sáng thái dương bắt đầu hé lộ vào buổi bình minh. Nhưng còn nhiều màn nữa cần được tháo gỡ. Lớp màn thứ hai của si mê là quan điểm cho rằng sự vật xảy ra có tính cách ngẫu nhiên, may rủi. Bức màn này sẽ được cởi bỏ khi có được tuệ giác thấy rõ nhân quả. Khi thiền sinh thấy được tuệ nhân quả, ánh sáng trong tâm thiền sinh sẽ sáng tỏ hơn một chút, nhưng thiền sinh không nên lấy làm thỏa mãn ở điểm này vì tâm thiền sinh vẫn còn đen tối, si mê vì chưa thấy rõ các đặc tính Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Muốn loại bỏ sự đen tối này, thiền sinh phải cố gắng hành thiền nhiều hơn: Kiên trì Tinh tấn theo dõi sự vật khi chúng khởi lên, Chánh Niệm sắc bén, tập

trung tâm ý sâu xa. Cuối cùng, trí tuệ sẽ khởi lên một cách tự nhiên.

Bây giờ thiền sinh thấy rằng không thể tìm thấy nơi nương tựa trong các hiện tượng Vô Thường này. Điều này khiến thiền sinh thất vọng, thất vọng nhiều, nhưng ánh sáng bên trong sáng tỏ hơn. Thiền sinh thấy rõ ràng đặc tính Khổ và Vô Ngã của các hiện tượng. Lúc bấy giờ chỉ còn một bức màn cuối cùng che phủ sự nhận chân Niết Bàn cần phải lột bỏ, và bức màn cuối cùng này chỉ được lột bỏ bởi thánh đạo tâm mà thôi. Khi bức màn cuối cùng được lột bỏ, ánh sáng của giáo pháp thực sự bắt đầu chiếu rạng.

Nếu bạn khai triển tất cả các loại Chánh Kiến, tâm bạn sẽ sáng ngời. Kể từ đó, dù bạn có tái sanh ở đâu trong vòng luân hồi đi nữa, bạn sẽ không bao giờ bị tách rời khỏi ánh sáng của trí tuệ. Ánh sáng trí tuệ này ngày càng sáng tỏ cho đến khi bạn đạt đến đạo quả A La Hán, mức giác ngộ cuối cùng.

Làm Chủ Chiếc Xe

Bất luận người nào, nam hay nữ, khéo điều khiển và làm chủ chiếc xe này, chắc chắn sẽ đạt đến Niết Bàn.

Khi vị trời của chúng ta nghe bài pháp về chiếc xe này, ông hiểu rõ những lời Phật dạy và tức khắc trở thành một vị Tu Đà Huòn, làm chủ chiếc xe lộng lẫy có tên là Bát Chánh Đạo. Mặc dầu bài pháp của Đức Phật

trực tiếp hướng đến mục đích tối hậu là A La Hán, nhưng vị trời của chúng ta chưa đủ túc duyên để đạt quả giải thoát cuối cùng, mà chỉ đạt quả nhập lưu.

Ích lợi Của Quả Tu Đà Hườn: Làm Cạn Biển Khổ Tam Giới

Lợi ích của quả Tu Đà Hườn: Làm cạn biển tam giới, hay biển khổ. Người đạt quả Tu Đà Hườn không còn bị tái sinh vào bốn đường ác. Theo kinh điển, người đạt quả Nhập Lưu tận diệt được ba loại phiền não, *thân kiến, hoài nghi* và *giới cấm thủ* (đính mắc vào sự thực hành sai lầm). Chú giải ghi thêm rằng vị Tu Đà Hườn còn diệt được *tâm ganh ty* và *bỏn xén*.

Vị trời của chúng ta chắc rằng đã đạt được tuệ giác thấy rõ danh sắc trong lúc làm tỳ khuu, và lúc đạt được tuệ này, vị cụt tỳ khuu thoát khỏi *thân kiến* không còn chấp vào một cái ngã vĩnh cửu. Tuy thế, sự từ bỏ tà kiến chỉ tạm thời. Khi đạt đạo quả Tu Đà Hườn, tà kiến mới vĩnh viễn được loại trừ. Người đạt quả Tu Đà Hườn không còn ảo tưởng về tự ngã nữa.

Loại phiền não thứ hai được loại trừ là *hoài nghi*. Loại phiền não này cũng gần với tà kiến. Khi một người không hiểu rõ ràng, chính xác bản chất của sự vật thì sẽ khó hiểu biết được điều đúng, điều sai, như người đứng giữa ngã ba đường bối rối không biết chọn đường nào, hoặc như khách lữ hành bối rối, phân vân không biết làm sao đi đúng hướng. Tình trạng tiến thoái lưỡng nan này làm cho thân tâm suy nhược, mòn mỏi.

Khi thấy được bộ máy nhân quả, thiên sinh sẽ tạm thời loại bỏ *hoài nghi*. Thiên sinh nhận thấy giáo pháp là chân lý, là sự thật, thấy rõ danh và sắc liên hệ nhân quả với nhau, mà không có gì trên thế gian này không có nhân duyên. Tuy nhiên, sự loại bỏ *hoài nghi* này chỉ có tính cách tạm thời. Bao lâu có Chánh Niệm thì *hoài nghi* bị loại bỏ. Lúc không có Chánh Niệm, hoài nghi sẽ xen vào. Chỉ khi đạt quả Tu Đà Huàn, hoài nghi mới bị tận diệt. Người nào đã đi đến đích cuối cùng của Bát Chánh Đạo là Niết Bàn thì người ấy sẽ có đức tin kiên cố vào Đức Phật, vào những lời dạy dỗ chính xác và hiệu quả của Ngài, và vào chư Thánh Tăng đã đi theo Ngài.

Loại phiền não thứ ba được loại trừ khi đạt quả Tu Đà Huàn là *giới cấm thủ*, nghĩa là tin tưởng vào lối thực hành sai lầm. Chúng ta có thể hiểu biết điều này một cách tổng quát. Sự hiểu biết này sẽ trọn vẹn hơn nếu được xem xét dưới ánh sáng của Tứ Diệu Đế. Khi những vị có khả năng đắc Tu Đà Huàn, khai triển Bát Chánh Đạo bên trong mình lần đầu tiên, họ hiểu chân lý thứ nhất: Tất cả mọi vật đều khổ và bất toại nguyện. Thân và tâm là khổ. Sự phát triển đầu tiên của một thiên sinh bao gồm trong việc quán sát các sự khổ này. Khi chân lý thứ nhất được thấy trọn vẹn thì thiên sinh sẽ được thấy ba chân lý sau, đó là sự loại bỏ tham ái, (chân lý thứ hai) sự chấm dứt đau khổ (chân lý thứ ba) và sự phát triển Bát Chánh Đạo (chân lý thứ tư).

Phần sơ khởi hay phần trí tuệ của Bát Chánh Đạo sẽ được phát triển trong từng sát na Chánh Niệm. Đến

một lúc nào đó, phần thế tục của Bát Chánh Đạo này sẽ được chín mùi và trở thành trí tuệ siêu thế. Thế nên, khi giác ngộ Niết Bàn, vị trời này bây giờ hiểu rõ rằng *"thực hành là con đường duy nhất để giải thoát"*. Ông ta biết rằng ông đã có kinh nghiệm về việc chấm dứt đau khổ thực sự, chấm dứt nhân duyên, đó là Niết Bàn. Thiên sinh khi hành thiền đến mức thành đạt cũng đều có những cảm giác như vậy.

Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất dẫn đến Niết Bàn. Niết Bàn chỉ có thể đạt được qua sự thực hành. Với sự hiểu biết này, vị Tu Đà Huòn không còn tin tưởng vào một phương pháp thực hành nào mà trong đó không có Bát Chánh Đạo.

Theo Thanh Tịnh Đạo thì vị Tu Đà Huòn vẫn còn tham lam, sân hận và si mê tấn công, và vẫn còn kiêu mạn. Nhưng vì thánh đạo tâm đã nhổ tận gốc rễ các phiền não dẫn đến sự tái sinh vào bốn đọa xứ nên các vị Tu Đà Huòn không còn tái sinh vào các cảnh dữ này.

Thanh Tịnh Đạo còn cho ta biết rằng vị Tu Đà Huòn đã thành công trong việc làm khô đại dương luân hồi tam giới. Bao giờ chưa đắc được quả thánh đầu tiên thì ta vẫn còn tiếp tục luân lưu trong vòng luân hồi bất tận không biết đâu là điểm khởi đầu này. Phạm vi của tam giới rộng vô cùng, ta cứ đi mãi miết. Người đắc quả Tu Đà Huòn chỉ còn sống trong tam giới tối đa bảy kiếp trước khi hoàn toàn giác ngộ đạo quả A La Hán. Bảy kiếp này là bao so với vô số kiếp sống trong vòng tam

giới? Bởi thế mới gọi quả Tu Đà Huòn làm cạn biển khổ tam giới.

Bất thiện nghiệp chỉ có thể xuất hiện dưới ảnh hưởng của si mê và tham ái. Khi một số si mê và tham ái biến mất, thì một số bất thiện nghiệp như tái sanh vào các cảnh khổ cũng bị mất hiệu lực. Khi còn bị các loại phiền não như tà kiến, ngã kiến, hay nghi ngờ về đạo quả và nghiệp báo chi phối thì con người làm biết bao nhiêu điều bất thiện. Các hành vi bất thiện mà họ đã làm chắc chắn sẽ dẫn họ đến bốn cõi dữ. Không còn các loại phiền não này nên vị Tu Đà Huòn không còn làm những hành động ác có thể khiến họ tái sanh vào bốn cảnh khổ. Thêm vào đó, những nghiệp ác mà trước đây họ đã tạo có thể dẫn họ tái sanh vào khổ cảnh cũng bị cắt đứt vào lúc họ đạt được thánh đạo tâm. Bởi thế, một vị Tu Đà Huòn không còn phải lo sợ sinh vào bốn đường dữ nữa.

Bảy Kho Báu của Bạc Thánh Nhân

Lợi ích khác của bậc Tu Đà Huòn là được làm chủ bảy kho báu của thánh nhân. Thánh nhân là người trong sạch thanh tịnh, có tư cách thanh cao, đã đạt được một trong bốn mức giác ngộ. Bảy kho báu này là đức tin, giới hạnh, hổ thẹn tội lỗi, ghê sợ tội lỗi, học nhiều hiểu rộng, bố thí (hay dứt bỏ) và trí tuệ.

Đầu tiên là *đức tin*. Các bậc thánh có đức tin bất thối vào Phật, Pháp và Tăng. Đức tin của các Ngài không thối chuyển vì nó phát sinh từ kinh nghiệm trực

tiếp và hiểu biết. Bậc thánh nhân không bao giờ bị mua chuộc, lung lạc hay hư hỏng đến nỗi từ bỏ Phật, Pháp, Tăng. Không có phương tiện nào, dù ngọt ngào hay đe dọa, dù gian trá hay nguy hại đến tánh mạng có thể làm cho các Ngài từ bỏ đức tin.

Kho báu thứ hai là *giới hạnh*. Giới hạnh là thanh lọc phẩm hạnh. Bậc Tu Đà Huàn không thể nào phạm ngũ giới, không bao giờ có tư tưởng hay hành động sai lầm có thể dẫn đến việc tái sanh vào bốn cảnh khổ. Bậc Tu Đà Huàn thoát khỏi thân ác nghiệp, thoát khỏi phần lớn các khẩu ác nghiệp, thoát khỏi tà mạng và cuối cùng không bao giờ thực hành theo tà đạo.

Kho báu thứ ba và thứ tư là *hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi*. Ở vị Tu Đà Huàn, yếu tố này được phát triển một cách mạnh mẽ. Bởi thế các Ngài không thể nào làm các nghiệp ác.

Kho báu thứ năm là *học nhiều hiểu rộng*, liên quan đến lý thuyết thiền cũng như cách thực tập thiền. Thật vậy, bậc Tu Đà Huàn đã học được kỹ thuật đi trên Bát Chánh Đạo, biết thực hành theo Bát Chánh Đạo để tiến đến Niết Bàn.

Kho báu thứ sáu là *bố thí* hay lòng từ thiện. Thật ra đây là sự dứt bỏ. Vị Tu Đà Huàn từ bỏ một cách hào hiệp mọi phiền não dẫn đến sự tái sanh vào các khổ cảnh. Thêm vào đó, vị Tu Đà Huàn bố thí một cách rộng rãi. Lòng từ thiện của các Ngài liên tục và chân thật.

Kho báu cuối cùng là trí tuệ. Điều này liên quan đến các tuệ giác Minh Sát và Trí Tuệ. Khi hành thiền vị Tu Đà Huần không bị tà định và tà niệm chi phối. Vị Tu Đà Huần không còn có các thô tướng phiền não bùng khởi bên trong và biểu hiện qua hành động, lời nói và tư tưởng. Các Ngài cũng thoát khỏi nỗi sợ hãi bị tái sanh vào cảnh khổ. Sự bình an cá nhân là điều quan trọng thiết yếu. Sự bình an này có thể đạt được nhờ thoát khỏi sợ hãi. Nếu nhiều người trên thế gian này có được sự an bình như vậy thì thế giới sẽ hoà bình an lạc. Thế giới an bình chỉ có thể bắt đầu từ bên trong.

Người Con Thật Sự của Đức Phật

Một lợi ích khác của bậc Tu Đà Huần là trở thành người con thật sự của Đức Phật. Nhiều người có lòng nhiệt thành với Tam Bảo, họ có đức tin mạnh mẽ, hàng ngày cúng dường Phật, Pháp, Tăng. Nhưng nếu hoàn cảnh thay đổi, họ sẵn sàng từ bỏ đức tin. Họ sẽ tái sanh mà không có đức tin. Một người có thể rất trong sạch, có thiện tâm trong kiếp này, nhưng sẽ trở thành một kẻ vô lại ở kiếp tới. Không có một bảo đảm nào trừ khi đạt được đạo quả thứ nhất và trở thành một người con trai hay con gái thực sự của Đức Phật.

Trong Thanh Tịnh Đạo dùng chữ *orasa putta* với nghĩa là một đứa con chính thức, đứa con trưởng thành. Putta thường dịch là con trai, nhưng thực ra đây là một chữ tổng quát để chỉ con cháu bao gồm cả con gái. Theo Thanh Tịnh Đạo thì vị Tu Đà Huần có được hàng trăm lợi ích. Thật vậy, lợi ích của vị Tu Đà Huần vô số

kể. Vị Tu Đà Huồn hoàn toàn dính liền với giáo pháp, nhiệt tâm, hoan hỉ trong khi nghe chân pháp và có thể hiểu rõ giáo pháp thâm sâu mà người thường khó hiểu nổi. Khi nghe một bài pháp được thuyết giảng đúng cách, vị Tu Đà Huồn tràn đầy hỉ lạc.

Và bởi vì vị Tu Đà Huồn đã bước vào dòng suối, hay nhập lưu, tâm của vị Tu Đà Huồn luôn luôn trú trong giáo pháp. Trong khi hành xử bốn phận của mình đối với thế gian, vị Tu Đà Huồn như con bò mẹ đang ăn cỏ nhưng vẫn luôn luôn trông chừng chú bê con. Tâm của vị Tu Đà Huồn hướng về giáo pháp nhưng các Ngài không quên trách nhiệm đối với thế gian. Vị Tu Đà Huồn đạt được sự định tâm dễ dàng nếu các Ngài có sự Tinh tấn thích hợp trong lúc hành thiền với ước muốn tiến xa hơn trên chánh đạo.

Chiếc Xe Cho Mọi Người, Chiếc Xe Không Bao Giờ Hư Hỏng

Đức Phật kết luận bài pháp bằng cách nói rõ ràng rằng bất kỳ ai biết điều khiển chiếc xe này đều đạt được kết quả, không phân biệt nam, nữ. Chiếc xe giải thoát này thích hợp cho tất cả mọi người.

Ở thời đại văn minh tân tiến này, chúng ta có rất nhiều loại xe tân kỳ, và càng ngày càng có nhiều phát minh mới trong lãnh vực chuyển vận. Con người có thể du hành bằng đường bộ, đường thủy hay đường hàng không. Một người bình thường có thể đi vòng quanh thế giới một cách dễ dàng. Con người đã đi bộ trên mặt

trăng. Phi thuyền đã đến những hành tinh khác và có thể vượt xa hơn.

Dầu cho phi thuyền có thể vượt qua không gian đi nữa, nhưng cũng không thể đưa bạn đến Niết Bàn. Nếu thật sự có chiếc xe đến được Niết Bàn thì tôi rất hân hoan có được một chiếc như vậy. Tuy nhiên, tôi chưa được nghe quảng cáo hay một lời bảo đảm nào về một chiếc xe kỳ diệu có thể đưa người đến Niết Bàn như vậy.

Dầu cho kỹ thuật khoa học có tiến bộ đến đâu cũng không thể có được một phương tiện chuyên chở bảo đảm an toàn tuyệt đối. Tai nạn xảy ra thường xuyên trên đất liền, trên biển cả và trong không gian. Nhiều người đã chết vì các tai nạn này. Tôi không cho rằng các phương tiện chuyên chở đem lại lợi ích, nhưng tôi muốn nói rằng các phương tiện này vẫn chưa bảo đảm an toàn. Chỉ có chiếc xe Bát Chánh Đạo mới bảo đảm an toàn một trăm phần trăm. Những chiếc xe tân tiến có tiêu chuẩn và sự an toàn cao, nếu giàu có, bạn có thể sắm một chiếc xe cực kỳ tối tân, chạy nhanh, êm ái thoải mái, và bạn có thể gắn thêm nhiều tiện nghi khác theo ý bạn. Nếu bạn không giàu, bạn có thể vay tiền hay thuê một chiếc xe limousine hoặc một chiếc xe thể thao trong một thời gian ngắn hoặc dùng các phương tiện chuyên chở công cộng. Và ngay cả khi bạn nghèo, bạn cũng có thể xin quá giang xe.

Tuy nhiên, không có một loại xe nào mà không có khuyết điểm, dầu đó là chiếc xe riêng của chính bạn. Bạn phải đổ xăng, phải bảo trì sửa chữa. Biết bao nhiêu

công việc phải làm. Mọi chiếc xe, một ngày nào đó rồi cũng bị vứt bỏ. Càng sử dụng nhiều, xe càng mau đến nghĩa địa xe.

Cần phải sản xuất một chiếc xe đến Niết Bàn thật ưu mỹ và có tiêu chuẩn cao để chiếc xe này không bao giờ bị hư mòn. Nếu chiếc xe Niết Bàn được phổ biến để mọi người đều có một chiếc thì sẽ tốt đẹp biết bao. Thế gian này sẽ hoà bình an lạc. Chiếc xe này đưa ta đến một nơi tuyệt diệu và vô giá. Niết Bàn không thể mua được dù bạn giàu đến đâu, cũng không thể thuê mượn được. Bạn phải tự tạo lấy để nó thuộc quyền sở hữu của bạn. Chiếc xe này chỉ hữu dụng khi bạn làm chủ nó.

Nhiều chiếc xe hơi được làm sẵn và được tung ra thị trường từ các hãng sản xuất. Nhưng chiếc xe dẫn đến Niết Bàn là chiếc xe tự chế. Bạn phải tự chế tạo chiếc xe này cho chính mình. Bạn phải có đức tin ngay từ lúc đầu là bạn sẽ đến Niết Bàn và bạn cũng phải tin tưởng vào con đường dẫn bạn đến đích nữa. Bạn phải có động cơ thúc đẩy, ước muốn chân thành, cương quyết đạt được mục tiêu; Nhưng chỉ có động cơ không thôi, bạn không thể đi xa. Bạn phải làm việc nữa. Phải hết sức Tinh tấn Chánh Niệm, bền chí kiên trì từ sát na này đến sát na khác để chánh định được gây dựng và trí tuệ bắt đầu nở hoa và chín muồi.

Nếu chiếc xe Bát Chánh Đạo được sản xuất hàng loạt thì kỳ thú biết bao, nhưng không thể nào làm như thế được. Bởi vậy, bạn phải tự chế tạo lấy. Bạn phải có đức tin và ước muốn mạnh mẽ để đạt mục tiêu. Bạn

phải chú tâm thực hành, chịu đựng khó khăn gian khổ, mệt mỏi và nỗ lực chiến đấu để hoàn thành chiếc xe. Bạn phải dùng Tinh tấn để giữ hai bánh xe lăn đều. Bạn phải dùng Chánh Niệm để tạo nên thùng xe. Bạn phải dùng hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi gắn chặt ghế tựa lưng. Bạn phải huấn luyện cho tài xế lái xe thẳng hướng. Cuối cùng, sau khi qua nhiều tầng tuệ minh sát, bạn phải làm chủ chiếc xe Tu Đà Huồn đạo. Khi chiếc xe trở thành của sở hữu của bạn, bạn sẽ đến Niết Bàn một cách êm thấm, dễ dàng.

Một khi chiếc xe Tu Đà Huồn hoàn thành, nó sẽ không bao giờ bị giảm giá hay hư hỏng. Chiếc xe này khác hẳn những chiếc xe khác vì nó không cần xăng nhớt, dầu mỡ, và cũng chẳng cần sửa chữa hay thay thế bộ phận nào cả. Càng dùng lâu, chiếc xe càng trở nên ưu mỹ hơn. Xe không bao giờ bị tai nạn. Khi đi trên xe này, bạn được bảo đảm an toàn một trăm phần trăm.

Bao lâu còn sống trên thế gian này, chúng ta còn bị thăng trầm theo cuộc sống. Lúc êm đềm vui vẻ, khi đau khổ nhọc nhằn. Người làm chủ chiếc xe Tu Đà Huồn sẽ lướt êm trên đường gập ghềnh và không quá phấn khích say mê khi đi trên đường bằng phẳng. Chiếc cổng dẫn đến khốn cùng đã đóng. Xe thẳng tiến đến Niết Bàn. Không thể dùng đủ ngôn từ để ca ngợi chiếc xe kỳ diệu này, nhưng chắc chắn rằng người nào hoàn thành và làm chủ chiếc xe này thì sẽ đạt được ước nguyện thanh cao của mình. Hãy nỗ lực Tinh tấn, đừng bao giờ chầy lười nhụt chí trong việc chế tạo, lắp ráp chiếc xe an toàn kỳ diệu này.

Cống Khốn Cùng Đã Đón

Chiếc xe giáo pháp được Đức Phật trưng bày lần đầu tiên trong bài pháp thuyết cho năm vị Kiều Trần Như tại vườn Lộc Giả cách nay trên hai ngàn năm trăm năm. Bài pháp này về sau được gọi là Kinh Chuyển Pháp Luân.

Trước khi Đức Phật xuất hiện, thế gian sống trong tăm tối, ngu muội, không biết gì đến Bát Chánh Đạo. Nhiều nhà ẩn cư, đạo sĩ, triết gia, thông thái, mỗi người đều nắm giữ quan điểm, lý luận, tư tưởng, lý thuyết, học thuyết riêng về chân lý. Thời bấy giờ, một số lý thuyết gia cho rằng Niết Bàn là hạnh phúc của đục lạt ngũ trần. Bởi thế họ đắm chìm trong thú vui vật chất. Một số khác khinh bỉ thái độ này và phản ứng lại bằng chủ trương ép xác khổ hạnh, không cho thân thể hưởng thụ các đục lạt và xem sự ép xác khổ hạnh là nỗ lực thánh thiện. Nói chung, chúng sanh sống trong mê muội. Họ không đến gần chân lý. Bởi thế, sự tin tưởng và hành động của họ có tính cách võ đoán. Mỗi người có quan điểm, tư tưởng riêng, dựa vào đó họ làm rất nhiều chuyện khác nhau.

Đức Phật từ bỏ cả hai, lợi dưỡng và khổ hạnh. Đạo của Ngài là trung đạo, không nghiêng về một thái cực nào. Ngài trình bày Bát Chánh Đạo khiến chúng sanh có đức tin chân chánh. Đức tin chân chánh phát sinh vì chân lý đã được hiển bày. Đây là loại đức tin dựa trên chân lý thực tại chứ không phải chỉ là những lý thuyết, tư tưởng suông phát sinh từ ý niệm vô căn cứ.

Đức tin có một ảnh hưởng lớn lao đối với tâm. Bởi thế, Đức tin là một trong Ngũ căn. Nhờ có đức tin mới có Tinh tấn. Đức tin làm khởi sinh động cơ thực hành và trở thành căn bản của mọi pháp khác như Niệm, Định và Huệ. Lúc giảng dạy Bát Chánh Đạo lần đầu tiên cho năm thầy Kiều Trần Như, Đức Phật đã nói đến sự quan trọng của ngũ căn: tín, tấn, niệm, định, huệ. Những lời dạy của Ngài kích động tâm chúng sanh, và nhờ thế, chân tự do và hạnh phúc đến trong tâm tay của họ.

Cầu mong các bạn có được một đức tin chân thành và thâm sâu vào pháp hành thiền. Ước mong đây là bước căn bản giúp các bạn đạt được mục tiêu tối hậu giải thoát.

Phụ Lục

Bảy Pháp Trợ Bồ Đề

Chương Ngại và Pháp Đối Trị

Tóm Lược Cách Trình Pháp

Bảy Pháp Trợ Bồ Đề

Trong bản liệt kê sau đây, mỗi giác chi trong thất giác chi hay bảy pháp trợ bồ đề sẽ được phân tích theo ba khía cạnh: Đặc tính (quan trọng), công năng (khi nó ảnh hưởng đến tâm sở phổ thông) và sự biểu hiện (hay kết quả hiển hiện trong lãnh vực tâm thức). Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) có diễn tả đầy đủ các chi tiết về bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ này. Chúng tôi ghi ra đây bản tóm lược về đặc tính, công năng, sự biểu hiện và nguyên nhân phát sinh theo Kinh tạng và theo chú giải để giúp các thiền sinh phát triển các pháp này trong lúc hành thiền.

1. CHÁNH NIỆM (*SATI*)

Đặc tính: Không rời hợt bề mặt

Công năng: Luôn luôn có mặt, giữ đối tượng trong tầm quan sát

Biểu hiện: Đối mặt với đề mục

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh chánh niệm chính là sự chánh niệm.

Theo chú giải: Có bốn nguyên nhân:

1. Chánh niệm và giác tỉnh hay ghi nhớ biết mình
2. Không thân cận với người thất niệm
3. Thân cận với người chánh niệm
4. Hướng tâm vào việc phát triển chánh niệm

2. TRẠCH PHÁP (*DHAMMA VICAYA*)

Đặc tính: Trực giác về bản chất của các pháp và Niết Bàn.

Công năng: Phá tan sự đen tối, hắc ám

Biểu hiện: Không lầm lộn, mập mờ

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh trạch pháp là tưởng hay tri giác trực tiếp.

Theo chú giải: Có bảy nguyên nhân:

1. Đặt câu hỏi về giáo pháp và thực hành
2. Sạch sẽ nội và ngoại xứ

3. Quân bình ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, huệ)
4. Tránh xa người thiếu trí
5. Thân cận bậc thiện trí
6. Suy tư đến những giáo pháp thâm sâu
7. Hoàn toàn chí tâm (để tâm) vào việc phát triển trạch pháp giác chi

3. TINH TẤN (VIRIYA)

Đặc tính: Kiên trì đối diện với đau khổ, khó khăn

Công năng: Nâng đỡ, hỗ trợ tâm sở

Biểu hiện: Tâm cương quyết và dũng mãnh

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh tinh tấn là sự chú tâm sáng suốt

Theo chú giải: có mười một nguyên nhân:

1. Suy nghĩ đến sự khổ ở bốn ác đạo
2. Suy nghĩ đến những lợi ích của tinh tấn
3. Suy nghĩ đến những bậc giác ngộ đã đi trên con đường này
4. Nhớ ơn người khác đã giúp đỡ ta
5. Suy tư đến bảy di sản của người cao thượng
6. Suy tưởng đến ân đức và năng lực của Đức Phật

7. Suy nghĩ đến sự vĩ đại của dòng dõi chúng ta (giáo pháp đã nối kết Đức Phật, Chư tăng và chúng ta)
8. Suy tưởng đến sự cao quý của bạn đạo, các bậc thầy, các bậc thiện trí
9. Tránh xa người biếng nhác
10. Làm bạn với người siêng năng tinh tấn
11. Kiên trì hướng tâm vào việc phát triển đức tinh tấn

4. HỈ (PĪTI)

Đặc tính: Hân hoan, vui thích và thỏa mãn

Công năng: Làm cho thân tâm nhẹ nhàng và đầy năng lực

Biểu hiện: Cảm giác nhẹ nhàng trong thân

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh hỉ là sự chú tâm sáng suốt

Theo chú giải: Có mười một cách làm phát sanh hỉ:

1. Nhớ đến đức hạnh của Phật
2. Suy tưởng đến ân đức Pháp Bảo
3. Suy tưởng đến ân đức Tăng

4. Suy tưởng đến sự trong sạch, thanh tịnh của giới luật chính mình
5. Nhớ đến việc bố thí, giúp đỡ mà mình đã làm
6. Nghĩ đến đức hạnh của chư thiên và phạm thiên
7. Niệm tưởng đến sự an lạc tĩnh lặng hoàn hảo
8. Tránh những người thô lỗ
9. Thân cận người thanh nhã
10. tụng, đọc hoặc suy tưởng đến nghĩa lý của kinh
11. Hướng tâm vào việc phát triển hi

5. THƯ THÁI GIÁC CHI (*PASSADDHI*)

Đặc tính: Thân tâm an tĩnh, thư thái, không giao động

Công năng: Trấn áp hay đè nén sức nóng của tâm do bất an hay hối hận chi phối

Biểu hiện: Thân tâm không giao động

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh thư thái là hướng tâm vào việc phát triển các tâm sở tốt đặc biệt là các tâm qua sự hành thiền có công năng đem lại sự thư thái.

Theo chú giải: Có bảy nguyên nhân:

1. Thực phẩm thích hợp và bổ dưỡng

2. Khí hậu tốt
3. Tư thế thoải mái
4. Duy trì sự quân bình tinh tấn trong khi hành thiền
5. Tránh người nóng nảy
6. Thân cận người an tịnh
7. Hướng tâm vào việc phát triển thư thái giác chi

6. ĐỊNH GIÁC CHI (*SAMĀDHI*)

Đặc tính: Không tán loạn

Công năng: Tâm tập trung

Biểu hiện: An lạc tĩnh lặng

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh định là chú tâm sáng suốt nhằm vào việc phát triển định tâm

Theo chú giải: Có mười một nguyên nhân:

1. Sạch sẽ nội ngoại xứ
2. Quân bình tâm (quân bình ngũ căn: tín, tấn, niệm, định, huệ)
3. Thiện xảo trong đề mục định tâm
4. Nâng đỡ tâm khi tâm suy yếu, sa sút
5. An định tâm khi tâm quá phấn chấn

6. Khích lệ tâm bị héo mòn vì đau nhức
7. Liên tục quân bình chánh niệm trong mọi lúc
8. Tránh người không định tĩnh
9. Gần người định tâm
10. Nhớ đến sự bình an tĩnh lặng của sự nhập định
11. Hướng tâm vào việc phát triển định tâm

7. XẢ (UPEKKHĀ)

Đặc tính: Quân bình các tâm sở đối nghịch

Công năng: Làm đầy những cái thiếu và làm giảm những cái thừa trong ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, huệ)

Biểu hiện: Tình trạng dễ dàng và quân bình

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh xả là sự chú tâm sáng suốt, nghĩa là tiếp tục chánh niệm hướng tâm vào việc phát triển xả

Theo chú giải: Có năm nguyên nhân:

1. Phải có thái độ xả đối với tất cả chúng sanh, không quá luyến ái hay dính mắc vào ai cả
2. Có thái độ xả đối với vật vô tri, vô giác như tài sản chẳng hạn
3. Tránh người quá luyến ái, thiếu tâm xả

4. Thân cận người không quá luyến ái và thân cận người có tâm xả
5. Hướng tâm vào việc phát triển tâm xả

Chướng Ngại Và Pháp Đối Trị

Sự định tâm có khả năng đối trị các bất thiện tâm sở. Đó là những thiền chi của Sơ Thiền (*jhāna*) có khả năng đối trị các chướng ngại.

Có năm thiền chi đối trị các chướng ngại:

1. Tâm (*vitakka*) : đối trị dã dượi và buồn ngủ (*thīna middha*)
2. Tứ (*vicāra*) : đối trị hoài nghi (*vicikicchā*)
3. Hỷ (*pīti*) : đối trị sân hận (*vyāpāda*)
4. Lạc (*sukha*) : đối trị giao động và hối hận (*uddhaccakukkucca*)
5. Nhất Tâm (*ekagattā*) : đối trị tham ái (*kāmacchanda*)

Tóm Lược Cách Trình Pháp

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:

a) Đối tượng xuất hiện

b) Ghi nhận

c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyên dòng phòng xép của búng.

Chàng hàn như: Khi búng phòng lên. "Tôi ghi nhận: phòng và quán sát sự căng thẳng, sự ép và sự rung chuyển..." Khi búng xép xuống. "Tôi ghi nhận: xép và quán sát sự đàn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần."

2. Diễn tả cho biết: bàn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?

Chàng hàn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phòng xép sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết đó 1 hay 2 phòng xép thì bị phòng làm" hoặc "tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phòng xép rồi làm phòng đi nơi khác."

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.

Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỉ, vui vẻ, thoải mái, tự hào...

- a) Đề mục xuất hiện: *“Đau nơi đầu gối...”*
- b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? *“Tôi ghi nhận: đau, đau”*
- c) Bạn quán sát cái gì? *“Tôi quán sát sự đau nhói”*
- d) Đề mục diễn ra như thế nào? *“Đau nhói chuyển sang đau cứng”*
- e) Tiếp đó bạn làm gì? *“Tôi ghi nhận: cứng, cứng”*
- f) Bạn quán sát gì? *“Tôi quán sát sự cứng đang rung chập”*
- g) Rồi chuyện gì diễn ra? *“Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần”*

h) Tiếp đó bạn làm gì? “Tôi trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng”

i) Khi tâm rời khỏi đề mục “Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng”

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: dõ, bước, đạp.

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân dõ lên tôi ghi nhận dõ, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...

Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.

Hoặc là: *Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động*

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

- a) *Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.*
- b) *Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và*
- c) *biến mất. Tôi bèn quán sát đỡ, bước đạp trở lại.*

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khẩn khít trên các diễn biến của thân-tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư đầu đó là trạng thái hoan hỷ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.

Pāli-Việt Đối Chiếu

Abhidhammā: Vi Diệu Pháp; Thắng Pháp; những giáo pháp cao thượng của Đức Phật; tạng thứ ba trong Tam Tạng Pāli; triết học và tâm lý học Phật giáo; siêu hình học Phật giáo, giải thích sự vật theo chân đế.

Abhiññā: Thần thông; thắng trí; năng lực siêu nhiên.

Abhirati: Người có sự thích thú về một thứ gì đó, như thích thú và nhiệt thành trong giáo pháp chẳng hạn; dùng để chỉ người hành thiền với mục đích được hưởng dục lạc ngũ trần trong các kiếp sau.

Akusala: Bất thiện; ác; tội lỗi.

Ālāra Kālāma: Một thiền sư nổi tiếng thời Đức Phật, một trong hai vị thầy của Bồ tát Sĩ Đạt Ta.

Anāgāmi: A na hàm; bất lai; vị đắc tầng thánh thứ ba, không còn tái sinh vào cảnh dục giới, hoàn toàn loại trừ sân hận và tham ái ngũ dục; nhưng còn các phiền não vi tế như: luyện ái cảnh sắc giới, luyện ái cảnh vô sắc giới, ngã mạn, phóng dật và vô minh.

Anāgārika: Người hộ tạng. Trong các xứ Phật giáo, người hộ tạng giữ tám giới hay mười giới, thường mặc đồ trắng, sống trong chùa phụ giúp cho tăng, ni.

Ānāpāna-sati: Niệm hơi thở.

Anatta: Vô ngã, phi ngã, không có tự ngã, không có bản chất, không đáp ứng được sự mong ước của con người. Một trong Tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

Anatta lakkhanā: Đặc tính hay tướng vô ngã. Hiện tượng vượt ngoài khả năng kiểm soát.

Anattā-nupassanā-ñāna: Tuệ giác thấy được sự vô ngã. Trực giác được rằng không ai có thể điều khiển, kiểm soát các pháp.

Anicca: Vô thường.

Anicca lakkhanā: Đặc tính hay tướng vô thường. Hiện tượng sinh diệt của các pháp.

Aniccā-nupassanā-ñāna: Tuệ giác thấy được sự vô thường. Trực giác được sự diệt tận nhanh chóng của các pháp.

Anuggahita: Bảo vệ, đặc biệt cho việc hành thiền.

Anumodanā: Lời cầu chúc của nhà sư sau khi nhận lãnh của tín thí (tứ vật dụng).

Apāya: Cảnh khổ. Có bốn cảnh khổ: súc sanh, ngựa quỉ, a tu la, địa ngục. Chúng sinh ở những cõi này thiếu thiện nghiệp nên không có hạnh phúc.

Araha: Hoàn toàn trong sạch thanh tịnh, xứng đáng được người, trời và phạm thiên kính trọng. Đây là ân đức đầu tiên trong mười ân đức của Phật.

Arahat hay Arahanta: A la hán hay Ứng cúng, bậc thánh thứ tư. Là người hoàn toàn giác ngộ, diệt tận phiền não, không còn tâm bệnh. Sau khi chết không còn tái sinh nữa.

Ariyasaccani: Chân lý cao thượng. Xem thêm chữ *attari ariyasaccani* (Tứ Diệu Đế)

Āsava: Hoặc lậu; ách nô lệ; trầm luân; trầm mịch hay dòng nước lũ. Bởi vì chúng trôi buộc, nhận chìm và lôi cuốn chúng sinh trôi nổi trong sông mê bể khổ. Có bốn loại hoặc lậu:

1. Dục lậu (Kāmāsava): Ưa thích thụ hưởng những khoái cảm giác quan.
2. Hữu lậu (Bhavāsava): Khát vọng được tồn tại vĩnh viễn.
3. Kiến lậu (Diṭṭhāsava): Quan kiến sai lầm về vũ trụ và nhân sinh. Có sáu mươi hai tà kiến hay quan kiến sai lầm nhưng có thể chia ra làm hai nhóm chính: thường kiến và đoạn kiến. Thường kiến, cho rằng bản ngã và thế giới trường tồn vĩnh cửu. Đoạn kiến chủ trương bản ngã hoàn toàn hủy diệt sau khi thân hoại mạng chung.

4. Vô minh lậu (Avijjāsava): Không thấy rõ hay thấy sai lầm. (Xem chữ Avijjā).

Ātāpa: Rất nóng; Thiền có năng lực đốt cháy phiền não.

Avijjā: Vô minh. Không thấy chân lý, nghĩa là không thấy được vô thường, khổ và vô ngã, và thấy sai lầm: cho rằng thế gian là trường tồn, an vui và có tự ngã.

Āyatana: Các xứ, gồm nội xứ và ngoại xứ. Nội xứ gồm: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Ngoại xứ gồm: Hình sắc, âm thanh, mùi, vị, vật xúc chạm và đối tượng của tâm.

Bhāvanā: Tham thiền hay thiền, đốt cháy phiền não, gồm hai loại: thiền vắng lặng và thiền minh sát. (Xem chữ Samadha và Vipassanā).

Bhikkhu: Tỳ khưu, tỳ kheo. Khất sĩ. Nam tu sĩ Phật giáo, giữ 227 giới, cạo đầu, mặc y vàng sống nhờ vào thực phẩm khất thực. Còn có nghĩa là những người cố gắng tu trì giới, định, huệ để giải thoát.

Bodhi: Giác ngộ, trí tuệ phát sinh vào lúc đạo tâm hiện khởi.

Bodhisatta: Bồ tát, người có hạnh nguyện trở thành một vị Phật toàn giác để có đủ khả năng cứu độ chúng sinh. Còn để chỉ Đức Phật khi chưa giác ngộ.

Bojjhaṅga: Yếu tố giác ngộ. Đặc tính của tâm dẫn đến giác ngộ. Cũng là tuệ giác thấy rõ Tứ Diệu Đế. (xem chữ sambojjaṅga)

Brahmā: Phạm thiên. Tên của vị trời cao nhất. Tên của một cõi trời vô sắc, chỉ có tâm mà không có thân.

Brahmacariya: Phạm hạnh. Đời sống thánh thiện, một đời sống cống hiến cho sự phát triển tinh thần. Đời sống độc thân thánh thiện.

Brahma vihāra: Tứ vô lượng tâm: Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Buddha: Phật. Đấng giác ngộ. Danh từ được dùng để chỉ Thái tử Siddhattha Gotama, con của vua Suddhodana và hoàng hậu Maya. Vào năm hai mươi chín tuổi, Thái tử rời bỏ cung điện, xuất gia tu hành. Sau khi theo học với một số thầy và thực hành khổ hạnh trong sáu năm không hiệu quả, Thái tử tự tìm ra Trung Đạo và giác ngộ do nỗ lực của chính mình. Trong bài pháp đầu tiên, *Dhammacakka-pavattana Sutta* (Kinh chuyển pháp luân), Đức Phật đã dạy Bát Chánh đạo và Tứ Diệu Đế.

Buddhānussati: Niệm Ân Đức Phật.

Cāga: Bỏ thí, dứt bỏ. Mong muốn loại trừ phiền não, cũng như có sự bỏ thí vật chất rộng rãi.

Cattāri ariyasaccāni: Tứ Thánh Đế hay Tứ Diệu Đế: (Bốn chân lý về sự khổ):

408 Ngay Trong Kiếp Sống Này

1. Chân lý về sự khổ (Dukkha): Sinh là khổ, già là khổ, đau là khổ, chết là khổ, xa lìa những gì mình yêu thương là khổ, gần những gì mình ghét là khổ, muốn không được là khổ...(sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ)... ngũ uẩn thủ là khổ.
2. Chân lý về nguyên nhân của sự khổ (*samudaya*): Dục ái (*kāmatanhā*), hữu ái (*bhavatanhā*) và vô hữu ái (*vibhavatanhā*).
3. Chân lý về sự diệt khổ (*Nirodha*): Hoàn toàn chấm dứt, là từ bỏ ái dục, tháo gỡ và giải thoát.
4. Chân lý về con đường dẫn đến nơi thoát khổ (*magga*): Đó là Bát Chánh Đạo.

Chanda: Dục: ý muốn làm

Citta: Tâm

Cittā: Tên một vị tỳ khu ni vào thời Đức Phật. Tỳ khu ni Cittā đã chế ngự được sự đau yếu thể chất trầm trọng và sự yếu đuối, nỗ lực tinh tấn trở thành một vị A la hán.

Citta viveka: Tâm ẩn cư. Tâm an trú. Tâm ẩn cư khỏi mọi phiền não làm cản trở sự phát triển minh sát. Tương đương với liên tục chánh niệm, không để cho phiền não chế ngự.

Dāna: Bố thí. Một trong mười Ba la mật (xem *Pāramī*). Đây là pháp thực hành đầu tiên để loại trừ tâm tham ái.

Dasa kasina: Mười đề mục hành thiền: Tứ đại (đất, nước, gió, lửa), bốn màu sắc (xanh, vàng, đỏ, trắng), không gian, ánh sáng. Những đề mục hành thiền này giúp chế ngự tham ái.

Deva: (Nguyên nghĩa: Chúng sanh có ánh sáng). Các vị trời, có cơ thể vi tế nên mắt người không nhìn thấy được. Đây là những chúng sanh sống trên các cõi trời, được an vui hạnh phúc hơn cõi người, nhưng khi hết tuổi thọ vẫn còn phải tái sanh trở lại chịu khổ trong sanh, già, đau, chết, tức là vẫn còn luân lưu trong vòng luân hồi.

Devadatta: Một vị sư vào thời Đức Phật, âm mưu chia rẽ giáo hội, và về sau nhiều lần muốn giết hại Đức Phật.

Dhamma: Pháp, những lời dạy của Đức Phật; bản chất của sự vật; luật thiên nhiên; chân lý.

Dhamma vicaya: Trạch pháp giác chi, một tâm sở thấy rõ bản chất các pháp, hay thấy rõ Niết bàn. Chi thứ hai trong Thất Giác Chi.

Dhutaṅga: Hạnh đầu đà, Thầy Tỳ khưu thực hành hạnh này để loại trừ phiền não. Người hành hạnh đầu đà giữ một số qui điều chặt chẽ, tri túc, từ bỏ, hạn chế các nhu cầu, chẳng hạn giữ hạnh: Chỉ dùng một bộ y gồm: y

410 Ngay Trong Kiếp Sống Này

vai trái, y nội, y hai lớp; ăn ngày một bữa, sống trong rừng

Dosa: Sân hận, giận dữ, nóng giận. Tâm từ chối các đối tượng không vừa lòng; chẳng hạn, trong lúc hành thiền, tâm khó chịu khi cơ thể bị đau nhức. Sân hận là một trong ba phiền não chính khiến tâm chúng sinh mê mờ. Hai phiền não kia là tham lam và si mê.

Dukkha: Khổ, bất toại nguyện, đau khổ. Đặc tính thứ hai của các pháp có điều kiện (pháp hữu vi). Đây là kết quả của vô thường và tham ái. Khổ là chân lý đầu tiên trong Tứ Diệu Đế, có ba loại khổ chính: khổ khổ, hành khổ và hoại khổ.

Dukkha lakkhanā: Đặc tính hay tướng của khổ nhờ đó mà thấy được khổ. Bị áp bức, bị đè nén bởi sự vô thường.

Dukkha-nupassanā-nāna: Tuệ giác thấy được sự khổ. Trực giác được rằng không thể dựa vào ai hay cái gì cả, tất cả mọi đối tượng đều đáng sợ, đáng nhòm góm, không nơi nào có thể nương nhờ hay y lại vì tất cả đều bị hủy diệt, bị tan biến mau chóng.

Hīri: Hổ thẹn tội lỗi, cảm giác hổ thẹn về những gì cần phải hổ thẹn. Cảm giác hổ thẹn khi làm hay nghĩ đến điều xấu xa, tội lỗi.

Issā: Ganh tị. Không muốn nhìn thấy người khác thành công hay hạnh phúc.

Jetavana: Chùa Kỳ Viên. Một ngôi chùa gần thành Sāvattthī ở miền bắc Ấn Độ, nơi đức Phật thường dạy đạo.

Jhāna: Nhập định hay tầng thiền. Đặc tính của tâm có khả năng dính chặt trên đối tượng và quan sát đối tượng, đốt cháy phiền não.

Jhāna sammā dīṭṭhi: Chánh kiến trong các tầng thiền. Đây là chánh kiến khởi sinh trong tám tầng thiền định, không phải trong thiền minh sát.

Kaccāyana: Một trong những người học trò lớn của Đức Phật, một vị A la hán, có khả năng diễn giải những bài pháp ngắn gọn của Đức Phật. Nhiều bài Pháp của Đức Phật chỉ vồn vện có vài chữ.

Kalyāṇa mitta: Người bạn đức hạnh, người bạn tinh thần.

Kāmacchanda: Dục lạc. Chướng ngại đầu tiên trong năm chướng ngại.

Kamma: Nghiệp. Hành động, lời nói hay tư tưởng cố ý. Nghiệp tích lũy trong quá khứ hay trong hiện tại sẽ trả quả trong hiện tại hay trong tương lai tùy theo tính chất của nghiệp.

Kammassakatā sammā-dhīṭṭhi: Chánh kiến thấy rõ chỉ có nghiệp mới thực sự là gia tài của chúng ta.

Kammaṭṭhāna: Tham thiền.

Karuṇā: Lòng bi mẫn. Tâm se lại trước sự đau khổ của chúng sinh khác. Lòng mong muốn loại bỏ những đau khổ của chúng sinh khác.

Kasina: Đề mục hành thiền Kasina (Biển xứ). Có mười đề mục hành thiền Kasina: Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, "khoảng không" có giới hạn.

Kāya: Thân thể, hình dáng.

Kāya viveka: Thân ẩn cư, thân an trú. Điều kiện đầu tiên giúp cho việc hành thiền tốt đẹp. Thái độ không dính mắc vào lục trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Cũng có nghĩa là thân ẩn cư, tức là xa lánh các nơi ồn ào náo nhiệt. Hằng ngày đến nơi yên tĩnh vắng lặng để hành thiền.

Khandā: Uẩn, nhóm, tập hợp. Thân người là tập hợp của năm uẩn: Sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāna*).

Khema: Tĩnh an. An ninh, an toàn. Một trong những đặc tính của Niết bàn, trái hẳn với sự an toàn có điều kiện của thế gian.

Kilesā: Phiền não, những yếu tố làm cho tâm ô nhiễm. Phiền não có thể khởi dậy ngay cả khi các điều kiện của chúng đã được loại trừ.

Kilesā parinibbāna: Hoàn toàn loại trừ phiền não.

Kodha: Sân hận, nóng nảy, "tâm gai góc". Sân hận và những tâm sở đi kèm với sân hận.

Kusala: Thiện, tốt.

Kusīta: Người lười biếng.

Lakkhaṇā: Đặc tính.

Lobha: Tham. Tâm nắm giữ vật ưa thích.

Lokiya: Thế tục.

Lokuttara: Siêu thế. Đây là từ để chỉ bốn đạo, bốn quả và Niết bàn.

Macchariya: Bùn xin. Không muốn thấy người khác hạnh phúc như mình.

Magga: Đạo. Danh từ để chỉ giây phút giác ngộ, khi mọi phiền não đều được loại trừ. Tâm đầu tiên của Niết bàn.

Mahākassapa: Ca Diếp. Một trong những vị học trò đầu tiên của Đức Phật. Ngài là vị tỳ khưu đệ nhất đầu đà, chủ tọa kỳ kết tập Tam Tạng lần đầu tiên sau khi Đức Phật niết bàn ba tháng.

Mahāmoggallāna: Một trong hai Đại Đệ Tử của Đức Phật, có thần thông bậc nhất.

Mahāpajāpati Gotamī: Người dì đồng thời cũng là mẹ kế của Thái Tử Siddhatta. Vị nữ tỳ khuừ đầu tiên, sáng lập Tỳ khuừ ni đoàn. Vị thánh đệ nhất về sự chứng đắc.

Mahāyāna: Đại thừa. Sau khi hoàng đế Asoka cố gắng hợp nhất Tăng Chúng vào thế kỷ thứ ba trước Công nguyên, một số tông phái tự động phát triển các học phái của riêng mình. Một số quan điểm của Đại thừa khác hẳn giáo lý thời nguyên thủy, chẳng hạn như quan điểm về Bồ tát (*bodhisattva*): Bồ tát từ khước Niết bàn để có thể tiếp tục sống trong Tam Giới cứu độ chúng sinh. Trong khi đó Phật giáo Nguyên thủy dựa vào lời dạy cuối cùng của Đức Phật trước khi nhập diệt, khuyến khích mọi người hãy "tự nỗ lực để cứu độ chính mình" (Xem kinh *Mahāparinibbāna Sutta*). Kinh Vaipulya quan niệm khác biệt về Bồ tát đã được thêm vào trong Đại tạng Sanskrit. Đại thừa thêm vào nhiều kinh điển mà thời Phật Giáo Nguyên Thủy không có. Phật giáo Đại thừa được truyền bá vào Trung Á do các thương buôn và các nhà sư thời vua Kushan ở Ấn Độ trong suốt hai thế kỷ đầu tiên sau Công nguyên và dần dần lan tràn sang Tây tạng, Trung hoa, Siberia, Triều tiên, Nhật bản và Việt nam. Từ thế kỷ thứ tám đến thế kỷ thứ mười ba được truyền sang Kampuchia, Java, Sumatra và Mã lai.

Māna: Mạn. Có ba loại mạn: Cho mình hơn người, cho mình bằng người, cho mình thua người.

Māra: Ma vương. Theo nguyên ngữ Pāli, *Māra* được rút ra từ một từ gốc có nghĩa là "sự chết". Nhân cách hóa sức mạnh của si mê và ái dục. Si mê và ái dục hủy hoại đức hạnh và mạng sống chúng sinh, là chủ tể của mọi *cảnh giới có điều kiện*.

Mātikamātā: Một tín nữ vào thời Đức Phật, hỗ trợ chư tăng hành thiền. Trong lúc lo nấu nướng cho chư tăng bà luôn luôn chú tâm chánh niệm vào việc làm, chẳng bao lâu sau bà đắc quả.

Mettā: Từ ái, tâm từ. Mong cầu tất cả chúng sinh có đầy đủ sức khỏe, thân tâm an lạc.

Middha: Buồn ngủ. Tâm trở nên tiêu cực, thụ động khi buồn ngủ có mặt.

Moha: Si mê. Tâm không đủ khả năng nhận biết những điều xảy ra, đặc biệt là các cảm giác vô ký. Một trong ba Phiền não chính (tham, sân, si) làm tâm chúng sinh mê mờ, đen tối.

Muditā: Hỉ. Vui mừng trước sự thành công, hạnh phúc của kẻ khác.

Nāma: Danh hay tâm. Tâm, theo nguyên nghĩa, là cái hướng đến đối tượng hay cái làm cho những cái khác hướng đến chúng. Đây là một từ để chỉ mọi hiện tượng của tâm.

Namuci: Một tên khác của *Māra*.

416 Ngay Trong Kiếp Sống Này

Nekkhamma sukha: Hạnh phúc của sự khước từ, hạnh phúc của sự xuất gia. Hạnh phúc, an lạc và thoải mái đến từ sự xa lìa dục lạc ngũ trần, xa lìa những phiền não do lạc thú ngũ trần đem lại.

Nibbāna: Niết bàn. Không điều kiện, hoàn toàn không có phiền não vì không phải là thân hay tâm.

Nikanti taṇhā: Tham luyến vào những lạc thú do thiền đem lại. Đây là một loại phiền não rất vi tế, mong manh như mạng nhện nhưng làm cản trở bánh xe trí tuệ.

Nimitta: "Tướng" hay hình ảnh trong tâm xuất hiện lúc hành thiền, cho thấy khả năng định tâm cao.

Nirodha: Diệt, chấm dứt.

Nirodha samāpatti: Diệt Thọ Tướng Định. Đạt được sự diệt. Đây là loại định tâm mà chỉ có vị A la hán hay A na hàm mới có thể vào được.

Nīvarana: Chướng ngại. Có năm chướng ngại trên đường giải thoát, giác ngộ: Tham ái, sân hận, giao động hối hận, dã dượi buồn ngủ và hoài nghi.

Ottappa: Ghê sợ tội lỗi. Không muốn làm điều ác vì sợ hậu quả tai hại của nó; đây là thái độ của người trí.

Pabbajita: Xuất gia hay từ bỏ. Người từ bỏ đời sống thế tục để diệt trừ phiền não.

Pacceka Buddha: Độc Giác Phật. Tự mình giác ngộ, nhưng sau khi giác ngộ không thể giảng dạy cho người khác.

Paccakkha-ñāṇa: Tri giác tuệ. Tri giác do kinh nghiệm trực tiếp. Tuệ giác trực tiếp. Đồng nghĩa với chữ *Vipassanā*.

Pāli: Ngôn ngữ dùng để ghi kinh điển Phật giáo, gần với tiếng *Magadhī*. Đây là ngôn ngữ mà Đức Phật và các đệ tử của Ngài dùng để giảng dạy và nói chuyện hằng ngày.

Pāmojja, pāmuja: Khinh hỉ hay thiếu hỉ. Loại hỉ đầu tiên trong năm loại hỉ.

Pancendriya: Ngũ căn: Một từ về thiền để chỉ năm tâm sở: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ.

Paññā: Trí tuệ. Trí tuệ trực giác về chân lý tối thượng.

Paramattha dhamma: Thực tại tuyệt đối. Chân đế: Đối tượng được nhận biết một cách trực tiếp không qua khái niệm. Có ba loại chân đế: hiện tượng vật chất, hiện tượng tâm và Niết bàn.

Paramatha sacca: Chân lý tuyệt đối. Cùng nghĩa với *paramattha dhamma*. (phản nghĩa với *sammuti sacca*).

Pāramī: Ba la mật. Hoàn hảo. Sức mạnh thanh tịnh nội tâm được phát triển và tích lũy qua nhiều đời. Có mười

418 Ngay Trong Kiếp Sống Này

ba la mật: *dāna* (bố thí), *sīla* (trì giới), *nekkhama* (xuất gia hay khước từ), *paññā* (trí tuệ), *vīriya* (tinh tấn), *khanti* (nhẫn nhục), *sacca* (chân thật), *adhiṭṭhāna* (quyết định), *mettā* (tâm từ) và *upekkhā* (tâm xả).

Parinibbāna: Vô Dư Niết Bàn. Một vị Phật hay A la hán khi còn sống thì gọi là Hữu Dư Niết Bàn, lúc rời bỏ thân thể này thì gọi là Vô Dư Niết Bàn.

Parisuddhi sukha: Tịnh lạc. Hạnh phúc an lạc không trộn lẫn với phiền não. Niết bàn.

Passaddhi: Thư thái. Chi thứ năm trong *thất giác chi*.

Paticca samuppāda: Thập nhị nhân duyên.

Pātimokkha: Giới bốn, Ba la đề mộc xoa: Giới luật được ghi trong tạng luật (227 giới cho Tỳ khưu và 311 giới cho Tỳ khưu ni), tạng đầu tiên trong Tam Tạng Pāli. Chư Tăng Ni mỗi tháng phải tụng giới bốn hai lần vào ngày mười bốn và ba mươi mỗi tháng

Peta: Nga quỷ. Quỷ đói. Loại quỷ không có hạnh phúc.

Phala: Quả. Tâm xảy ra tiếp theo đạo tâm, tiếp tục thấy Niết bàn, và trong khi đó thì phiền não bị loại trừ.

Phassa: Xúc, một tâm sở phát sanh khi tâm tiếp xúc với đối tượng.

Pinḍapāta: Trì bình hay khát thực: chũr tăng ôm bát nhận cơm cúng đường của bá tánh.

Pīti: Hỉ. Nhờ tâm trong sáng thanh tịnh nên thân và tâm có cảm giác nhẹ nhàng thích thú.

Puthujjana: Thế tục

Rāga: Dục ái. Tham ái.

Rūpa: Sắc, vật chất

Saddhā: Đức tin

Sahagata: Đi kèm với. Phối hợp với.

Sakadāgāmi: Tư Đà Hàm. Nhất Lai. Tham ái và sân hận của vị có quả thánh thứ hai đã yếu kém nên chỉ còn tái sinh một lần.

Samatha bhāvanā: Thiền vắng lặng. Hành thiền theo bốn mươi đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng. Bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại.

Samādhi: Định. Trạng thái của tâm trụ trên một đối tượng duy nhất. Có ba loại Định: Chuẩn bị (*Parikamma*), cận định (*upacāra*) và định (*jhāna* hay *appanā*). Chi thứ sáu trong Thất Giác Chi.

Sāmaṇera: Sa di

Sāmaṇerī: Sa di ni

Samatha jhāna: Nhập Định. Tâm hoàn toàn an trú trong một đề mục duy nhất. Ở trong tình trạng hoàn toàn an tịnh, tĩnh lặng, tâm thấm nhập vào đề mục.

Sambojjhaṅga: Thất giác chi. Bảy yếu tố giác ngộ. Bảy nhân sinh quả bồ đề gồm: Chánh niệm (*sati*), Trạch pháp (*dhamma vicaya*), tinh tấn (*vīriya*), hỉ (*pīti*), Thư thái (*passaddhi*), định (*samādhi*) và xả (*upekkhā*).

Sammā-ditṭhi: Chánh kiến. Kiến thức chân chánh.

Sammā-kammanta: Chánh nghiệp. Hành động chân chánh: Không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh.

Sammā-sambuddha: Tam miệu tam bồ đề. Chánh đẳng chánh giác, tự mình ngộ lấy không thầy chỉ dạy.

Sammasana-ñāṇa: Tư duy trí. Tuệ thấy rõ: vô thường, khổ não, vô ngã. Đạt tuệ này, thiền sinh thấy rõ sự tan rã, sự biến mất một cách nhanh chóng của đối tượng. Với sự thấy rõ này, thiền sinh kinh nghiệm trực tiếp rằng tất cả mọi vật đều vô thường, bất toại nguyện và không có tự ngã. Được gọi là "liễu tri" vì thiền sinh tự mình thấy rõ chân lý căn bản.

Sammā vācā: Chánh ngữ. Lời nói chân chánh: lời nói thành thật, lời nói đem lại sự đoàn kết, lời nói dịu dàng, lời nói hữu ích.

Saṃpajjañña: Giác tỉnh. Biết mình. Hiểu biết sáng suốt.

Samsāra: Vòng luân hồi. Vòng tham ái và đau khổ do không hiểu biết chân lý

Samudaya: Khởi sinh.

Samudaya dhamma: Pháp duyên sinh.

Samutti sacca: Tục đế. Sự thật thế tình. Ngược với chân đế: sự thật tuyệt đối. Tục đế dính mắc quan niệm, vào danh từ như cho rằng có *tôi, anh, chị, ghế, bàn, sông, núi ...* Chân đế nhìn đúng bản chất của sự vật nên không có *tôi, anh, chị, ghế, bàn, sông, núi ...* mà chỉ có *vật chất* và *tinh thần* thuần túy hay *danh* và *sắc* hoặc *thân* và *tâm*

Sangha: Tăng già. Chúng. Cộng đồng tu sĩ Phật giáo gồm những nhà sư ăn mặc theo Phật, tu trì Giới (227 giới), Định, Huệ.

Saṅkhāra: Hành. Trong *thập nhị nhân duyên* thì hành có nghĩa là *tác ý*. Trong *ngũ uẩn* thì hành chỉ cho *năm mươi tâm sở*. Hành còn có nghĩa là *danh sắc* hay *các pháp có điều kiện*, chẳng hạn như câu: *Các pháp hành đều vô thường, hãy tỉnh tấn, chớ phóng dật*. Chữ hành ở đây có nghĩa là các pháp có điều kiện hay danh sắc

Saṅkhāra paramattha dhamma: Chân lý tuyệt đối về các pháp có điều kiện. Hiện tượng danh sắc hay thân

422 Ngay Trong Kiếp Sống Này

tâm được trực tiếp thấy rõ, không xuyên qua tư duy hay khái niệm.

Saṅkhārupekkhāṇāna: Tuệ xả. Có tâm xả thọ đối với tất cả mọi pháp (duyên sinh). Một trong những tuệ giác cao nhất trong thiền minh sát. Một trạng thái quân bình nội tâm tinh tế không bị ảnh hưởng bởi các cảm thọ vui khổ

Sañña: Tưởng: tri giác, ý niệm, quan kiến, trí nhớ.

Santi sukha: Tịnh lạc: hạnh phúc tịch tịnh. Một từ để chỉ kinh nghiệm Niết bàn.

Sāriputta: Xá lợi phất. Một trong hai đại đệ tử của Phật, có trí tuệ bậc nhất.

Sati: Chánh niệm. Ghi nhớ đúng đắn. Chi thứ nhất trong *thất giác chi*.

Satipaṭṭhāna: Tứ niệm xứ: Bốn căn bản hay bốn lãnh vực của chánh niệm (ghi nhớ): niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

Satipaṭṭhāna Sutta: Kinh Tứ niệm xứ. Một bài kinh trong đó Đức Phật chỉ dạy cách thực hành chánh niệm.

Sayadaw: Đại sư. Một danh từ của người Miến Điện để tôn xưng một thiền sư hay một vị trụ trì.

Sīla: Giới. Đức hạnh.

Sīlashin: Tu nữ Miến Điện, giữ tám hay mười giới, Mặc y phục vàng, hồng hay nâu.

Sona Therī: Tên một vị tỳ khưu ni. Bị con cái ruộng bỏ Sona vào chùa tu và đắc quả.

Sotāpanna: Tu đà hườn, nhập lưu: đắc quả thánh thứ nhất, kinh nghiệm Niết bàn lần đầu tiên, dứt trừ ba dây trói buộc: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Vì các phiền não đã yếu nên vị tu đà hườn không bị tái sinh vào bốn cõi dữ. Còn gọi là *thất lai* vì vị tu đà hườn chỉ còn tái sinh tối đa bảy kiếp.

Subhadda: Một tu sĩ ngoại đạo trở thành người học trò cuối cùng của Đức Phật. Subhadda trở thành một vị tỳ kheo Phật giáo trước khi Phật nhập Niết bàn độ vài tiếng đồng hồ.

Sukha: Lạc, hoan hỉ, cảm giác vui vẻ. Chi thứ tư trong tầng thiền định thứ nhất.

Sumedha: tên một vị ẩn sĩ giữ hạnh bồ tát để trở thành một vị Phật toàn giác. Đây là vị bồ tát tiền thân Phật Thích Ca.

Sutta: Kinh. Ghi lại những lời giảng của Đức Phật. Tạng thứ hai trong Tam Tạng Pāli.

Tanḥā: Ái dục, tham ái, lòng tham muốn dẫn đến tái sinh.

Theravāda: Nguyên ngữ là *lời dạy của những vị trưởng lão*. Trưởng lão bộ, Bảo thủ bộ, Thượng tọa bộ hay Phật giáo nguyên thủy. Một tông phái duy nhất trong số mười tám tông phái còn lại sau khi Phật niết bàn. Các vị trưởng lão tụng đọc lại tất cả những lời dạy của Đức Phật vào kỳ kết tập tam tạng lần thứ nhất, ba tháng sau khi Phật niết bàn. Những lời dạy này được nhóm trưởng lão bảo thủ lưu giữ cho đến ngày nay. Phật Giáo Nguyên Thủy được duy trì và phổ biến tại các xứ Miến Điện, Thái Lan, Kampuchia, Lào, và tích Lan.

Tatra majjhataṭṭā: Quân bình nội tâm. Một khía cạnh của tâm xả.

Tāvātimsa: Cõi trời Đạo Lợi còn gọi là cõi trời Tam thập tam thiên: cõi trời của ba mươi ba vị trời. Đây là cõi trời mà Đức Phật thuyết *vi diệu pháp* cho Phật mẫu nghe. Hoàng hậu Maya sau khi chết tái sinh vào cõi trời này.

Thera: Trưởng lão tăng. Thường được dùng để trước tên những vị tăng cao hạ để bày tỏ lòng kính trọng.

Therī: Trưởng lão ni. Thường được dùng để trước tên những vị Ni cao hạ để bày tỏ lòng kính trọng.

Thina: Dã dượi.

Thina middha: Dã dượi buồn ngủ. Dã dượi và buồn ngủ thường đi đôi với nhau. Dã dượi là tâm co rút lại như lông gà đặt gần lửa thì bị teo lại. Buồn ngủ là một

tâm thụ động đi theo đã dưới. *Thīna middha* là chướng ngại thứ tư trong *năm chướng ngại*, là đạo binh thứ năm trong *mười đạo binh ma*.

Tipiṭaka: Tam tạng kinh. Gồm ba tạng: Luật (*vinaya*) giới điều, (những qui luật mà tăng Ni phải hành trì), Kinh (*sutta*) và Vi diệu pháp (*Abhidhamma*)

Tisarāṇa: Tam qui. Qui y Phật, qui y Pháp, qui y Tăng.

Uddhacca kukkucca: Trạo hối: Bất an giao động và hối hận. Chướng ngại thứ tư trong *năm chướng ngại*

Uddhata: Bất an, nguyên nghĩa là giao động.

Udaka the Rāmaputta: Một thiền sư nổi tiếng thời Đức Phật, một trong hai vị thầy của Bồ tát Sĩ Đạt Ta.

Upādāna: Chấp thủ. Tâm tham ái dính chặt vào đối tượng không buông rời

Upasama: Bình an, tĩnh lặng

Upekkhā: Xả. Quân bình năng lực. Đặc tính của tâm thăng bằng không nghiêng về một thái cực nào. Chi thứ bảy trong *thất giác chi*.

Vaya dhamma: Pháp diệt.

Vedanā: Thọ hay cảm thọ.

426 Ngay Trong Kiếp Sống Này

Vicāra: *Tứ* hay *Sát*: một khía cạnh của sự định tâm bao gồm tâm "chà xát" trên đối tượng. Yếu tố thứ hai trong tầng thiền định đầu tiên.

Vicikicchā: Hoài nghi. Tâm mệt mỏi vì phân vân không quyết và ước đoán. Chướng ngại thứ năm trong *năm chướng ngại*. Đạo binh ma thứ bảy trong *mười đạo binh ma*.

Vikkhambhana viveka: Tị phiền não ẩn cư. Trạng thái phiền não bị yếu kém trong một thời gian. Đây là kết quả của thân ẩn cư và tâm ẩn cư.

Vinaya: Luật (xem *Pātimokkha*)

Viññāṇa: Thức.

Vipāka: Quả của nghiệp. Những điều kiện sinh khởi do hành động quá khứ

Vipassanā: Thiền minh sát. Nguyên nghĩa: 'thấy bằng nhiều cách'. Năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã.

Vipassanā jhāna: 1) Tiếp tục chú tâm vào bản chất thật sự (chân đế) của sự vật không xuyên qua sự suy nghĩ hay khái niệm. 2) Trụ tâm vào các đề mục thay đổi, nhưng vẫn chú tâm khấn khít vào đặc tính vô thường, khổ và vô ngã.

Vipassanā kilesa: Minh sát phiền não. Đây là những loại phiền não khởi sinh lúc thiền sinh đạt đến tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt mau chóng của các hiện tượng. Hỉ lạc phát sinh vào lúc này. Minh sát phiền não bao gồm sự nắm giữ những kinh nghiệm hỉ lạc do việc hành thiền đem lại mà không biết rằng mình đang dính mắc vào chúng.

Vīrānaṃ bhāvo: Dũng cảm. Đặc tính của một anh hùng. Đây là từ để chỉ sự dũng cảm tinh tấn trong việc hành thiền.

Virati: Sự thu thúc, sự kiêng cử.

Viriya: Tinh tấn. Năng lực hay sự tinh tấn liên tục hướng tâm đến đối tượng. Được rút ra từ chữ anh hùng. Chi thứ ba trong *thất giác chi*.

Visuddhi Magga: Thanh tịnh đạo. Một cuốn sách viết về thiền do Ngài Buddhaghosa soạn vào thế kỷ thứ tư sau công nguyên.

Vitakka: Tầm: Một khía cạnh của định tâm, tâm hướng về đối tượng, dính trên đối tượng và đặt trên đối tượng. Chi thứ nhất của tầng thiền định đầu tiên.

Viveka: ẩn cư, an trú. Một từ chỉ trạng thái an tịnh tĩnh lặng, xuất hiện khi tâm được an trú và bảo vệ không bị phiền não quấy nhiễu.

Vivekaja pīti sukha: Ẩn cư hỉ lạc. Hỉ lạc, hạnh phúc do sự ẩn cư đem lại. Một từ để chỉ hai chi thiền thứ ba và thứ tư của tầng thiền định đầu tiên, được xem như phối hợp chung với nhau.

Vyāpāda: Sân hận. Chương ngại thứ hai trong năm chương ngại.

Yogi: Thiền sinh.

Phương Danh Ấn Tống
NGAY TRONG KIẾP SỐNG NÀY
1996



SAN JOSE & SAN FRANCISCO

Bùi Bội Khanh - Bùi Tấn - Bùi Thúy - Hương -
Daw Si Si Than - Diệu Quý - Dương Thùy
Khanh - Đào Trọng Hiệp - Đỗ Hương - Đỗ
Khoát & Thúy - Đỗ Thị Sữ - Đoàn Minh Chánh
Đoàn Minh Thuận - Đoàn Minh Trung - Đoàn
Thị Thu Thảo - Đoàn Trung Hiếu - Hà Bích
Hợp - Huệ Giác và các con - Hùng & Nguyễn -
Huỳnh Kim Quang - Huỳnh Phương - Huỳnh
Sơn - Huỳnh Tấn Thông & Lữ Thị Mỹ - Lâm
Hồng - Lâm Ngọc Hiền - Lang Diệu Bon - Lê
Xuân Tân và gia đình - Liên Hương - Lưu Bình
Lưu Định - Ma Cho Cho Aye - Marie Louise
Phan - Maung Tin-Wa - Minh An Diệu Lạc -
Minh Tâm - Minh Tánh - Nancy & Tony
Vương - Nguyễn Cung - Nguyễn Khiêm -
Nguyễn Hữu Lợi - Nguyễn Ngọc Dung -
Nguyễn Thanh Liêm & Nga - Nguyễn Thị Cúc
Nguyễn Thị Ký - Nguyễn Thị Thom - Nguyễn
Thị Quý - Nguyễn Việt VNLAB - Nguyễn Vy -
Nhóm Thăng Mỡ - Phạm Phú Luyện -

Phạm Tâm - Phạm Thị Nga - Phạm Xuân Tứ -
Phan Quang Cơ - Phùng Thảo - Phát Tài Lợi
Lộc - Nga Trang - Susila Lang Mỹ Khanh -
Tâm Minh - Tâm & Hòa - Thiện Kinh - Trần
Đại Minh Đức - Trần Đình Kham và Nguyễn
Thị Kim Quy - Trần Bạch Tiết - Trần Du -
Trần Minh Đạt - Trần Minh Lợi & Chị Đức -
Trần Minh Triết - Trần Nguyên An - Trần
Nguyên Bảo - Trần Nguyên Cường - Trần
Nguyên Diệu Thương - Trần Nguyên Diệu Thu
Trần Nguyên Nông - Trần Nguyên Phước -
Trần Nguyên Sĩ - Trần Thanh Danh - Trần Tú
An - Trần Văn Đông - Trần Xuân Hương -
Trịnh Ngọc Thu - Triệu Thục Bảo & Thúy Mai
Trương Lê - Trương Oanh - Trương Phúc Điền
Từ Cát và gia đình - Từ Duy và gia đình - Từ
Mai Anh - Từ Mai Chi và gia đình - Từ Sơn và
gia đình - U Tin Htut - Văn Tiến Phong - Văn
Lục - Vương Minh Thu - Võ Phi Hổ - Võ Văn
Nhường - Võ Vĩnh Hiệp - Vũ Thị Ngọc Hà

RIVERSIDE, CALIFORNIA

Ái Cầm - Ba Lành - Bà Năm Ngả Sáu - Bà
Phước - Bà Sáu Diệu Bình - Bà Sáu Tịnh Phước
Cô Lý - Cô Năm Hợi - Cô Năm Hữu - Châu
Phật Tự - Doanh Doanh - Đoàn Văn Hiến -
Hoàng Hiệp - Hoàng Thị Kha - Huy Đức -
Khánh Huy - Kim Hương - Lê Thị Hồng Yến
Lê Thị Huế - Lê Thị Huệ - Lê Trinh Trần - Lê
Văn Lâm - Lý Minh Hải - Nguyễn Hữu Đức -

Nguyễn Kim Liên Asoka - Nguyễn Kim Ngọc -
Nguyễn Nga - Nguyễn Thượng Đào -
Nguyễn Thu - Nguyễn Văn Hải - Nguyễn Văn
Sanh - Như Hoè Park & bé Khay - Như Liên -
Phạm Thị Thi - Phạm Văn Vĩnh - Peter Nguyễn
Tô Minh Em - Tô Minh Khiêm - Thái Tú Hạp
Thái Tú Huy Dũng - Trần Thanh Nhơn - Trần
Thị Hậu - Trần Thuận Anh - Trần Văn An -
Trần Văn Lạc - Visakha An Trương và gia đình
Vĩnh Cơ - Vô Danh - Xuân Lan - Xuân Rang

WASHINGTON DC

Bà Sáu Ngọc - Cẩm Nhung - Cintā Huỳnh Kim
Chi - Diệu Ngọc - Đồng Hoàng - Đỗ Đình Lộc
Đỗ Hùng Cường - Huỳnh Tuyết Mai - Liễu
Tịnh - Mettā Trần (Diệu Tấn) - Nguyễn Thị
Thu Phụng - Nguyễn Chung Ngọc và các con
Quốc Thanh Huỳnh - Thiện Tâm - Thu Cúc
Hite - Trần Văn Hiền - Triệu Ngọc Bích -
Vương V. Phát

CANADA

Bà Tám Sang - Đào Hữu Phan - Đào Thị Từ -
Đỗ Hồng Dung - Bùi Minh Phượng - Bùi Minh
Phượng - Diệu Liên Nguyễn Kim Hoa - Diệu
Tường - Dương Ngọc Hạnh - Dương Ngọc
Hạnh - Dương Thúy Vi - Dương Tuyết Nga -
Dương V. Phát - Hai Phát - Hoàng Thị Mậu -
Hoàng Vĩnh Lộc - Lê Thị Kim Dung - Lê Thị
Quế - Lê Thị Sang - Lê Chánh - Lý & Lan -

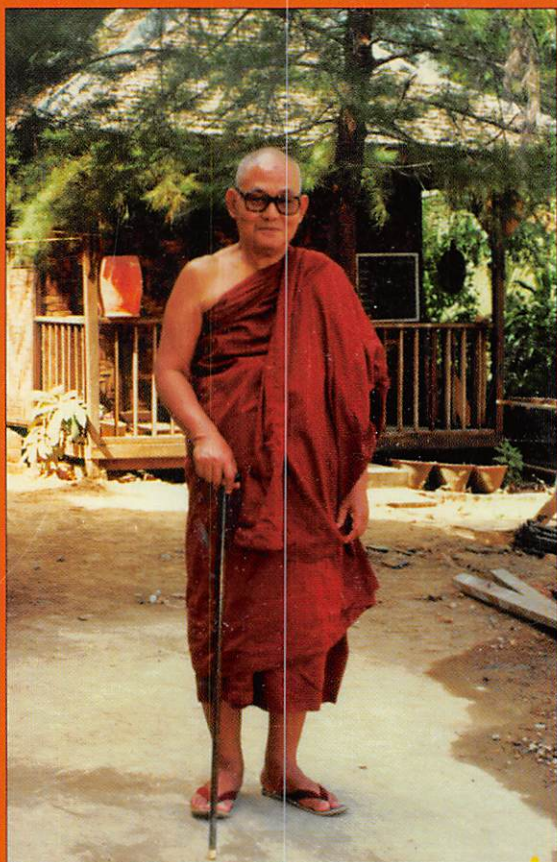
432 Ngay Trong Kiếp Sống Này

Mai Sương - Minh Tánh - Nguyễn Tâm -
Nguyễn V. Phú - Pañña Ngọc Thành -
Tào Như Vũ - Tấn & Thủy - Thu Liên - Tiểu
Ngọc - Trần Hi Lương - Trần Minh Thiên
Trần Nguyễn Tâm - Trần Thị Bích - Trần Thị
Cẩm Nhung - Trần Thị Tâm - Trương Thị
Hường - Vũ Huy Đức - Võ V. Nở - Vương Thị
Tốt

NHỮNG NƠI KHÁC

Cô Hồng (Tâm Khôi), Florida - Dương Văn
Minh, American Canyon, Ca. - Đỗ Đình Lộc,
Annapolis, Md. - Đỗ Văn Học và gia đình, thân
quyến, Canoga Park Ca - Lý Hồng Liên,
Highland -Springs, Va. - Nguyễn Thu Lam,
Santa Barbara, Ca. - Nguyễn Thị Ngọc Liên,
Pháp - Tôn Thất Đào, Roseville, Mn. - Trần
Hùng Thành, Alexandria, Va. - Trần Tuấn Kiệt,
Long Beach, Ca.





tác giả:
hòa thượng thiền sư U Pandita
dịch giả:
tỳ kheo Aggasami Trần Minh Tài
ấn tống:
Như Lai Thiền Viện
1996

Sách Ấn Tống - Không Bán