Giới thiệu Kinh Đại Niệm Xứ [Maha Satipatthana Sutta] (HT Silananda giảng; TK Khánh Hỷ soạn dịch)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

BuddhaSasana budsas.net Chuyển sang dạng PDF bởi Thế Giới Phật Giáo .org (quốc tế)

Giới thiệu Kinh Đại Niệm Xứ Hòa thượng Silananda giảng Tỳ kheo Khánh Hỷ soạn dịch

Này các thầy tỳ khưu...

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ (bốn cách quán sát).

Bốn cách quán sát đó là gì?

Này các thầy tỳ khưu, ở đây (theo lời dạy này). Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời (trong thân).

Tỳ khưu quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời (trong thọ).

Tỳ khưu quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời (trong tâm).

Tỳ khưu quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời (trong pháp).

-ooOoo-

Hôm nay tôi sẽ giải thích tóm lược cho các bạn về Kinh Đại Niệm Xứ. Các bạn đã thực hành Thiền Minh Sát nhiều năm nên cần phải hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ. Để các bạn hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ nên mỗi buổi sáng trong các khóa thiền minh sát tôi thường cho các bạn đọc lại đoạn tóm lược về Kinh Đại Niệm Xứ trên. Đây là một đoạn kinh được trích từ Kinh Đại Niệm Xứ. Mặc dầu đây chỉ là đoạn tóm lược Kinh Đại Niệm Xứ, nhưng đoạn kinh này rất quan trọng đối với các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Có hiểu rõ ràng, chính xác Kinh Đại Niệm Xứ thiền sinh mới có thể hành thiền đúng đắn và có kết quả tốt đẹp. Nếu không hiểu rõ Kinh Đại Niệm Xứ, thiền sinh sẽ không biết cách hành thiền, do đó sẽ hành thiền sai lạc và không đạt kết quả.

Chúng ta đã biết phương pháp hành Thiền Minh Sát hay Thiền Tứ Niệm Xứ là phương pháp hành thiền do chính Đức Phật khám phá ra. Đức Phật đã tự mình thực hành Tứ Niệm Xứ, và sau khi đạt được kết quả tốt đẹp, Ngài đã đem phương pháp này ra dạy dỗ trong suốt bốn mươi lăm năm. Trong suốt bốn mươi lăm năm này Đức Phật đã giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ nhiều lần. Sau khi Đức Phật niết bàn, phương pháp hành Thiền Minh Sát đã được chư tăng đọc tụng lại và sau đó đã được ghi lại bằng chữ viết và xếp vào Tạng Kinh. Những người hành Thiền Minh Sát một cách nghiêm túc phải dựa trên căn bản của đoạn kinh này hay dựa trên toàn thể Kinh Đại Niệm Xứ để thực hành.

Đọan kinh trên được trích từ Kinh Đại Niệm Xứ. Tiếng Pàli gọi tên bài kinh này là Maha Satipatthana Sutta (Đại Niệm Xứ), có nghĩa là:"Bài pháp bàn về căn bản của sự chánh niệm" hay"Bài pháp bàn về sự thiết lập chánh niệm". Trong bài kinh Maha Satipatthana Sutta (Đại Niệm Xứ) này, Đức Phật dạy cách thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát. Theo lời dạy trong kinh, có bốn căn bản, hay bốn lãnh vực, hoặc bốn nơi để thiết lập chánh niệm. Chữ sati được định nghĩa và giải thích trong chú

giải có nghĩa là: Chánh niệm được thiết lập một cách vững chắc. Chánh niệm mạnh mẽ đi vào đối tượng, bao trùm đối tượng và thiết lập trên đối tượng một cách vững chắc. Đặc tính của chánh niệm là không hời hợt, trôi nổi trên bề mặt mà phải chìm sâu vào đối tượng. Chú giải giải thích là chánh niệm không phải chỉ hời hợt trên bề mặt như một vật nhẹ nổi trên mặt nước mà phải chìm sâu vào đối tượng như một viên sỏi chìm sâu trong nước. Khi thực tập Thiền Minh Sát, chúng ta phải thiết lập chánh niệm vững chắc trên đề mục chánh hay trên đề mục nổi bật trong hiện tại.

Ta hãy xét từng câu của đoạn kinh này:

Ý nghĩa chữ Bhikkhu (tỳ khưu)

Đức Phật thường gọi các tu sĩ là Bhikkhu (tỳ khưu). Bhikkhu. Bhikkhu có nhiều nghĩa trong đó có một nghĩa là khất sĩ, là những người xin ăn. Nhưng xin ăn ở đây không có nghĩa như xin ăn thông thường. Lúc đi khất thực thầy tỳ khưu đứng trước nhà thí chủ và không hỏi xin gì cả. Người thí chủ có tâm thành tự nguyện đem thực phẩm cúng dường cho vị khất sĩ để tạo duyên lớnh. Như vậy Bhikkhu là vị khất sĩ cao thượng hay vị khất sĩ thánh thiện chứ không phải là người xin ăn thông thường. Chữ Tỳ khưu còn có nghĩa là những người thấy rõ hiểm nguy trong sanh tử luân hồi. Căn cứ trên định nghĩa này thì không phải chỉ có nhà sư mới được gọi là Tỳ Khưu mà bất kỳ người cư sĩ nào thấy rõ hiểm nguy của sanh tử luân hồi đều được gọi là Tỳ khưu. Bởi vậy, trong khi giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ tôi thường dùng chữ Tỳ khưu mà không dùng chữ Nhà Sư; bởi vì nếu tôi dùng chữ Nhà Sư để dịch chữ Bhikkhu thì một số người sẽ nghĩ rằng kinh này chỉ dành riêng cho Nhà Sư mà thôi. Tại sao Đức Phật thường dùng chữ Bhikkhu trong các bài giảng của Ngài? Bởi vì Đức Phật sống trong tu viện với các Thầy Tỳ Khưu nên mỗi khi dạy đạo, Ngài gọi các thầy là Bhikkhu. Dĩ nhiên lúc Ngài dạy đạo, trong chùa cũng có một số cư sĩ, nhưng phần lớn vẫn là các Tỳ Khưu tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài. Đó là lý do tại sao Đức Phật thường dùng chữ Bhikkhu. Có lúc Đức Phật cũng dùng chữ Bhikkhave.

Kinh Đại Niệm Xứ được thuyết tại xứ Kuru, một xứ gần New Delhi, Ấn Độ ngày nay. Lúc kinh được thuyết ra, có rất nhiều cư sĩ nghe và hành theo. Theo chú giải thì dân chúng trong Xứ Kuru tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ. Khi gặp nhau họ thường hỏi: Trong bốn pháp chánh niệm của Tứ Niệm Xứ, bạn thực hành pháp nào? Nếu người được hỏi trả lời không, thì dân xứ đó sẽ khiển trách và bắt đầu dạy họ cách hành thiền. Nhưng nếu họ trả lời rằng họ đã quán sát thân, quán sát thọ... như thế này, thế này... thì họ sẽ được mọi người khen ngợi: "Lành thay! Lành thay! Đời sống bạn thật nhiều phúc lạc, thật giá trị. Bạn đã sử dụng tốt đẹp kiếp sống làm người của mình. Chính vì

những người như bạn mà Đức Phật đã xuất hiện trên thế gian này". Như vậy, khi dùng chữ Bhikkhu không có nghĩa là Đức Phật không nói đến những người không phải là tu sĩ. Bất kỳ ai chấp nhận và thực hành những lời dạy của Đức Phật đều được gọi là Bhikkhu. Bởi vậy, khi Đức Phật nói: "Này các thầy tỳ khưu" thì phải được hiểu là cả tăng, ni và người tại gia cư sĩ đều được nói đến.

Đây là con đường duy nhất

Chữ "Đây" ở đây là Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ. Như vậy câu này được hiểu là: Thiền Minh Sát là con đường duy nhất...

Muốn hiểu rõ câu này bạn phải hiểu danh từ Pàli về chữ "Con đường duy nhất". Tiếng Pàli gọi con đường duy nhất là "ekàyàna". Eka có nghĩa là một, và ayàna có nghĩa là con đường. Vậy ekàyana có nghĩa là một con đường. Chữ "ekà-yana" được giải nghĩa theo năm cách.

- Nghĩa đầu tiên là: Đây là con đường "đơn độc" không có ngã rẽ. Vì không có ngã rẽ nên khi đi trên con đường này bạn được bảo đảm từ lúc bắt đầu cho đến lúc giải thoát.

- Nghĩa thứ hai là: Phải đi "một mình" trên con đường này. Trong lúc hành thiền bạn phải thực hiện hành trình một cách đơn độc, không người đồng hành. Bạn có thể ở trong nhóm, bạn có thể ở trong một khóa thiền tập, nhưng thật sự bạn đi trên con đường riêng của mình. Bạn đơn độc. Không ai đi chung với bạn. Không ai có thể ban tặng cho bạn sự định tâm và trí tuệ của họ, và bạn cũng không thể tặng sự định tâm và trí tuệ của bạn cho ai được cả. Bởi vậy, mặc dầu bạn có thể ở chung nhóm, nhưng

thật ra bạn đang hành thiền một mình. Do đó, đây là con đường "duy nhất", "con đường bạn phải đi một mình".

- Nghĩa thứ ba: "Đây là con đường của một Đấng". "Con đường của một Đấng" có nghĩa là "con đường của Đấng Cao Thượng". Đức Phật là người cao thượng nhất trong tất cả chúng sanh nên tôn xưng Ngài là một Đấng. Đây là con đường do Đức Phật khám phá và dạy dỗ cho chúng sanh. Đức Phật là chúng sanh đầu tiên tìm ra con đường này. Bởi thế được gọi: "Đây là con đường của một Đấng".

- Nghĩa thứ tư: "Đây là con đường duy nhất" vì con đường này chỉ dẫn đến một mục tiêu duy nhất, (đó là Niết Bàn); bởi thế khi đi trên con đường này chắc chắn bạn sẽ đạt đến mục tiêu. Niết Bàn là mục tiêu duy nhất mà bạn đạt đến khi bạn đi trên con đường này.

- Nghĩa thứ năm: "Đây là con đường duy nhất đưa đến Niết bàn", con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh, không có con đường nào khác. Satipat-thàna hay con đường chánh niệm là con đường duy nhất đưa đến Niết Bàn, chấm dứt đau khổ, hủy diệt mọi phiền não.

Về con đường duy nhất, có một vấn đề được nêu ra ở đây:

Khi nói "Đây là con đường duy nhất" thì chữ "duy nhất" hay "chỉ có một" ở đây là để chỉ cho Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ có nghĩa là Chánh Niệm là con đường duy nhất.

Nhưng Chánh Niệm là một yếu tố của Bát Chánh Đạo. Phải chăng những yếu tố khác trong Bát Chánh Đạo không phải là con đường để thanh lọc tâm chúng sanh hay sao? Câu trả lời là: Những yếu tố khác của Bát Chánh Đạo cũng là những yếu tố trong con đường để thanh lọc tâm chúng sanh, nhưng con đường này không thể thiếu vắng chánh niệm. Khi chánh niệm được đề cập đến thì những yếu tố kia cũng được đề cập đến. Như vậy, dầu cho một mình chánh niệm được nói đến nhưng ta phải hiểu rằng: một khi nói đến chánh niệm thì bảy yếu tố kia của Bát Chánh Đạo cũng bao gồm trong đó rồi.

Chánh niệm là con đường duy nhất để đạt Niết Bàn, nhưng chánh niệm được thực hành qua nhiều cách khác nhau, có thể niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp hay niệm từng phần của cơ thể v.v... Kinh Đại Niệm Xứ nói đến hai mươi mốt cách thực hành khác nhau để chúng ta lựa chọn. Như vậy, tôi nghĩ rằng khi nói: "Đây là con đường duy nhất" quả không sai.

Chánh niệm ví như một người lính gác. Nếu không có lính gác, ai cũng có thể đi vào cổng một cách tự do, không kiểm soát được. Như vậy, bao lâu chánh niệm còn kiểm soát, ngăn giữ các giác quan thì tâm chúng ta còn trong sáng. Bởi vì chánh niệm đang ở ngay các cửa giác quan để canh gác nên không một tâm sở bất thiện nào có thể đi vào tâm chúng ta. Khi chánh niệm không còn canh giữ các giác quan, chánh niệm đã dời đi nơi khác hay chúng ta mất chánh niệm thì mọi phiền não sẽ đi vào. Như vậy, chánh niệm là con đường duy nhất giữ cho tâm trong sạch.

Người ta thường tranh luận với nhau về chữ Pàli "ekayano" (một con đường). Nhưng trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói rất rõ ràng rằng: "Đây là con đường duy nhất và không có con đường nào khác để thanh lọc chúng sanh." Như vậy, chúng ta không thể cho rằng Đức Phật đã nói còn có một con đường khác. Đức Phật đã nhấn mạnh: "Đây là con đường duy nhất" bởi vậy, tôi nghĩ chúng ta phải chấp nhận rằng chỉ có một con đường duy nhất để thanh lọc chúng sanh mà thôi. Nếu lấy sự thực tập để minh chứng, chắc chắn chúng ta sẽ thấy rõ ràng hơn. Khi bạn cố gắng tích cực hành thiền bạn sẽ thấy rõ ràng chánh niệm là con đường duy nhất. Cần ghi nhận một điều ở đây: Chánh niệm là yếu tố chủ yếu trong Bát Chánh Đạo, con đường dẫn đến nơi thoát khổ. Khi Đức Phật nói trong kinh pháp cú: Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất, thì cũng có nghĩa: Chánh niệm là con đường duy nhất vậy.

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc chúng sanh

Nghĩa là để thanh lọc "tâm" chúng sanh. Tâm của tất cả chúng sanh bị ô nhiễm bởi nhiều loại phiền não. Tâm chúng ta hầu như không lúc nào trong sạch, luôn luôn bị tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn chế ngự. Các loại phiền não này làm ô nhiễm tâm ta. Thiền Minh Sát giúp chúng ta thanh lọc tâm. Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm mọi chúng sanh. Trong khi bạn thực hành Thiền Minh Sát thì

các phiền não như tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn vv... tạm thời vắng bóng. Khi bạn đạt đến cứu cánh Niết bàn thì tâm bạn hoàn toàn thoát ly khỏi mọi phiền não. Đi trên đường này chúng ta sẽ đạt đến tầng mức giác ngộ cao nhất và tâm sẽ hoàn toàn

trong sạch.

Thanh lọc ở đây là thanh lọc tâm chúng sanh, bởi vì Đức Phật quan tâm đến việc thanh lọc tâm hơn là cơ thể vật chất. Điều này không có nghĩa là Đức Phật bảo chúng ta không nên chú trọng đến thân thể, không giữ cho thân thể sạch sẽ, nhưng điều quan trọng mà Đức Phật muốn nói đến là giữ tâm trong sạch. Bởi vậy thanh lọc chúng sanh ở đây có nghĩa là thanh lọc tâm chúng sanh. Trong chú giải Đức Phật dạy chúng ta phải giữ gìn sạch sẽ vì sạch sẽ giúp cho chánh niệm và trí tuệ phát triển: Sạch sẽ gồm có sạch sẽ bên trong và sạch sẽ bên ngoài. Sạch sẽ bên trong là giữ gìn cơ thể sạch sẽ. Sạch sẽ bên ngoài là giữ gìn y phục, đồ đạc, nơi ăn chốn ở sạch sẽ. Bởi vì sạch sẽ giúp cho chánh niệm và trí tuệ phát triển nên chúng ta cần giữ cơ thể và nơi hành thiền sạch sẽ. Sạch sẽ là yếu tố cần thiết trong việc vun bồi, phát triển định và huệ. Mặc dầu chúng ta không chểnh mảng trong việc giữ gìn cơ thể sạch sẽ. Nhưng, như thế chưa đủ, chúng ta phải quan tâm nhiều hơn nữa trong việc giữ gìn tâm trong sạch. Bởi thế, Đức Phật ốói chánh niệm là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sanh.

Đây là con đường duy nhất để chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc

Muốn chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc chúng ta phải thực hành chánh niệm. Lo âu phiền muộn là một tâm sở, uất ức than khóc là: 'vừa phiền muộn vừa khóc ra tiếng và vừa than thở'. Để chế ngự lo âu phiền muộn chúng ta phải thực hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải nhận biết mọi chuyện xảy ra nơi bạn. Bạn phải ghi nhận mỗi một chuyện đến với bạn trong giây phút hiện tại. Khi bạn nhận biết mọi chuyện, khi bạn quán sát mọi chuyện trong lúc hành thiền thì phiền não không thể sanh khởi. Khi đạt đến tầng mức cuối cùng là A La Hán thì mọi lo âu phiền muộn, uất ức than khóc của bạn đều bị tận diệt. Rất nhiều người nhờ hành Thiền Minh Sát mà lo âu phiền muộn, uất ức than khóc được chế ngự.

Đây là con đường duy nhất để diệt khổ thân và khổ tâm

Khổ thân ở đây là sự đau nhức trong cơ thể, những sự khó chịu trong thân, và khổ tâm là tâm đau khổ, xuống tinh thần, thất vọng, giận dữ, ghét bỏ v.v... Khi ngồi thiền một thời gian lâu bạn cảm thấy đau nhức. Lúc đầu có thể bạn không chế ngự được đau nhức, nhưng nếu bạn kiên nhẫn quán sát hay ghi nhận sự đau, và khi tâm định của bạn mạnh mẽ thì đau nhức sẽ biến mất và bạn chế ngự được cơn đau. Có thể sự đau nhức kéo dài nhưng nhờ chánh niệm bạn có thể sống với cơn đau và chấp nhận sự đau nhức. Như Đại Đức Anuruddha nói: "Khi bạn có thể sống với sự đau nhức, chấp nhận đau nhức thì tâm của bạn sẽ không bị quấy nhiểu, loạn động. Một khi tâm bạn không còn bị quấy nhiểu bởi sự đau nhức của cơ thể thì có thể nói đau nhức không còn nữa." Như vậy, muốn loại trừ hay chế ngự khổ thân chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Bạn cũng có thể chế ngự được khổ tâm: xuống tinh thần, thất vọng, giận dữ, ghét bỏ v.v... nhờ hành Thiền Minh Sát. Và khi việc hành thiền của bạn tiến triển, tâm bạn đạt đến tầng mức cao nhất thì khổ thân và khổ tâm sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn.

Khổ tâm là một tâm sở, lo âu phiền muộn cũng là một tâm sở. Chúng luôn luôn liên kết với nhau. Bạn có thể chế ngự, loại trừ hay tránh xa những tâm sở bất thiện này nhờ

hành Thiền Minh Sát.

Mỗi thời điểm tâm chỉ nhận một đối tượng. Tâm không thể nhận hai đối tượng cùng lúc. Tôi nghĩ rằng chúng ta thật may mắn khi tâm chỉ ghi nhận được một đối tượng. Nếu tâm có thể nhận hai hay nhiều đối tượng một lúc thì đau khổ của chúng ta còn lớn hơn nhiều. Nhờ ở chỗ mỗi thời điểm tâm chỉ ghi nhận một đối tượng nên chúng ta mới có thể chế ngự khổ tâm và lo âu phiền muộn bằng cách thực hành Thiền Minh Sát. Lấy sự sân hận làm thí dụ. Chẳng hạn tôi đang giận ông A. Càng nghĩ đến ông A thì cơn giận tôi càng gia tăng. Cơn giận của tôi tăng mãi bởi vì tôi đã lấy ông A làm đối tượng cho tâm. Nhưng khi tôi đã chuyển tâm tôi từ sự nghĩ đến ông A, nguồn gốc của sự giận dữ sang chính sự giận dữ. Nghĩa là thay vì chú tâm vào ông A, tôi chú tâm vào chính sự giận dữ. Vào lúc tôi chuyển sự chú tâm vào chính sự giận dữ thì lúc lấy ông A không còn hiện diện trong tâm tôi nữa. tng A, đối tượng của sự giận dữ, không còn ở trong tâm tôi nữa thì sự giận dữ cũng biến mất luôn. Đây là phương cách có hiệu quả để điều phục những tâm sở bất thiện. Phương pháp này có vẻ đơn giản nhưng rất hiệu

quả vì chúng ta đã áp dụng chánh niệm một cách mạnh mẽ để đối trị với phiền não. Đây là phương pháp tốt đẹp giúp chúng ta đương đầu với các phiền não như tham ái, dính mắc, sân hận, ghét bỏ, xuống tinh thần, lo âu, phiền muộn v.v... Bất kỳ tâm sở gì khởi sinh chúg ta cũng có thể điều phục chúng bằng chánh niệm. khi chánh niệm của ta mạnh mẽ thì những tâm sở bất thiện trên chắc chắn sẽ biến mất. Bởi thế Đức Phật dạy: Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc.

Đây là con đường duy nhất để đạt Thánh Đạo...

Khi đọc sách về Phật Giáo bạn sẽ gặp chữ Đạo nhiều lần. Đôi lúc chữ Đạo được viết bằng chữ thường nhưng phần lớn được viết bằng chữ Hoa. Đạo là một từ kỹ thuật để chỉ cho một nhóm gồm tám yếu tố hay còn gọi là Bát Chánh Đạo (Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định). Tám chi của Bát Chánh Đạo khởi sinh vào lúc Đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ. Vào lúc Đạt Thánh Đạo hay Giác Ngộ, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo cùng khởi sanh với một tâm được gọi là "Đạo Tâm". Chữ Giác Ngộ là một từ kỹ thuật khó hiểu. Người ta đã dùng chữ Giác Ngộ một cách tự do, thoải mái, nhưng chỉ một ít có thể thực sự hiểu được chữ này. Nếu không có một định nghĩa đúng về chữ Giác Ngộ chúng ta sẽ hiểu sai lạc ngay. Tùy theo người dùng, tùy theo tôn giáo chữ Giác Ngộ được hiểu nghĩa khác nhau. Chữ Giác Ngộ trong Đạo Phật khác hẳn chữ Giác Ngộ trong Thiên Chúa Giáo và khác hẳn chữ Giác Ngộ được dùng trong các đảng phái và học thuyết chính trị v.v...

Nói đến Giác Ngộ, chúng ta cần biết Giác Ngộ là gì. Theo Phật Giáo, Giác Ngộ có nghĩa là: "cùng lúc loại trừ phiền não và trực tiếp thấy rõ Niết Bàn, thấy rõ Niết Bàn như mặt đối mặt với Niết Bàn." Đối với một thiền sinh hành Thiền Minh Sát, khi họ có tiến bộ từ thấp lên cao, ngày càng đạt được các tuệ giác cao hơn. Nhờ liên tục tinh tấn hành thiền như vậy, đến một lúc nào đó, một loại tâm từ trước đến nay chưa từng có, xuất hiện trong tâm họ. Tâm này, được đi kèm với một số tâm sở thích hợp, có một cường lực cực

kỳ mạnh mẽ loại trừ tận gốc phiền não, và phiền não nào đã được loại trừ sẽ không trở lại nữa, cùng lúc tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy, Giác Ngộ hay Đạt Thánh Đạo là những gì xảy ra vào thời điểm ấy - vào thời điểm mà tâm này khởi sinh, loại trừ phiền não và lấy Niết Bàn làm đối tượng. Tâm này gọi là Đạo Tâm. Như vậy, để đạt Thánh Đạo chỉ có nghĩa đơn giản là Giác Ngộ. Vào lúc bạn thật sự đạt Thánh Đạo, bạn Giác Ngộ, loại trừ phiền não và lấy Niết Bàm làm đối tượng. Có bốn thánh đạo hay bốn tầng mức giác ngộ, nên cũng có bốn loại đạo tâm. Mỗi đạo tâm tận diệt hay làm suy yếu một số phiền não và khi đạt đến đạo tâm thứ tư thì tất cả mọi phiền não đều bị tận diệt. Muốn đạt Thánh Đạo, đạt được loại tâm có khả năng tận diệt mọi loại phiền não này chỉ có Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất.

Đây là con đường duy nhất để chứng ngộ Niết Bàn.

Chứng Ngộ Niết Bàn hay Đạt Thánh Đạo là một. Chúng ta có thể nói Đạt Thánh Đạo nghĩa là Đạt Đạo Tâm và Chứng Ngộ Niết Bàn là Đạt Đạo Quả. Sau Đạo Tâm thì Quả Tâm đến ngay. Tức khắc theo sau Đạo Tâm là hai hay ba sát na của Quả Tâm. Nếu có sự hiểu biết chút ít về Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thì bạn sẽ hiểu rõ ràng về vấn đề này. Cần phải nói thêm là cả Đạo Tâm và Quả Tâm đều lấy Niết Bàn làm đối tượng và "thấy" Niết Bàn một cách trực tiếp. Cả hai thời điểm trên đều được gọi là thời điểm Chứng Ngộ Niết Bàn.

Tóm lại, Đức Phật đã dạy chúng ta Chánh Niệm là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ (bốn cách quán sát,).

Con Đường Đó là Tứ Niệm Xứ (bốn nền tảng của Pháp Minh Sát hay Chánh Niệm).

Chúng ta cần tìm hiểu các chữ "nền tảng" và "chánh niệm". Trước tiên cần biết thế nào là chánh niệm. Tất cả chúng ta đều đã hành thiền nhiều năm, nhưng đôi khi có ai hỏi: Thế nào là chánh niệm chúng ta có thể trả lời không xác đáng. Chánh niệm hay Minh sát được dịch từ chữ Pàli "Sati", và bài kinh này được gọi là "Satipatthàna". Ta có chữ Sati ở đây. Ta dịch Sati là "Chánh Niệm" hay "Minh Sát" (chú

tâm quán sát một cách rõ ràng, tinh tường). Khó có thể tìm một chữ nào để dịch đúng hơn. Theo nguyên ngữ, Sati có nghĩa là "nhà", nhưng theo nghĩa thông thường thì Sati có nghĩa rộng hơn và bao trùm hơn chỉ là sự nhà suông. Chú giải định nghĩa Sati là nhà, nhưng đặc tính của nó là không hời hợt, có nghĩa là không trôi nổi trên bề mặt. Nếu đúng là Sati thì nó phải không hời hợt, bề mặt mà phải đi sâu vào đối tượng. Bởi vậy, tôi thường hay nhắc nhở các thiền sinh là hãy "ý thức trọn vẹn đối tượng" hay hãy "ý thức xuyên suốt đối tượng". Sati có công năng (hay đem đến kết quả) là không bỏ mất đối tượng. Bao lâu chúng ta có Sati hay có Minh Sát thì chúng ta không bỏ mất đối tượng, không quên đối tượng. Chánh Niệm hay Minh Sát chẳng khác nào một người gác cửa đang đứng tại cửa kiểm soát người ra kẻ vào.

"Nền tảng" hay "căn bản" của Chánh niệm, thực sự có nghĩa là "thiết lập" hay hay "xây dựng", "thiết lập vững chắc chánh niệm", "chánh niệm được xây dựng vững chắc". Chữ Satipatthàna được dịch là "nền tảng của chánh niệm", "nền tảng của minh sát", nhưng

phải hiểu đó là sự thiết lập chánh niệm một cách vững chắc, một cách kiên cố. Trong Kinh Đại Niệm Xứ này, Đức Phật nói đến bốn nền tảng của chánh niệm hay bốn nền tảng của minh sát. Khi hành Thiền Minh Sát trong một khóa thiền như thế này, các bạn thực hành tất cả bốn nền tảng. Nhưng không phải bạn thực tập tuần tự từng căn bản một như kinh điển đã ghi ra mà tùy theo sự hiện diện của đề mục, bạn áp dụng một loại nền tảng hay phương cách chánh niệm thích hợp. Trong thực hành bạn phải chánh niệm trên đối tượng hiện tại. Bạn không thể bỏ qua đối tượng hiện tại. Đối tượng hiện tại có lúc là Thân, có lúc là Thọ, có lúc là Tâm và có lúc là Pháp. Đối tượng nào nổi bật trong hiện tại thì chú tâm minh sát vào đối tượng đó. Bạn phải chú tâm chánh niệm vào đề mục đang hiện diện, đừng lựa chọn. Đó là lý do tại sao Thiền Minh Sát còn được gọi là "sự ý thức không lựa chọn". Điều này có nghĩa là khi hành thiền bạn không được lựa chọn đề mục mà hãy chú tâm minh sát những gì đang xuất hiện trong hiện tại.

Sau khi cho biết ích lợi của việc hành Thiền Minh Sát, Đức Phật chỉ dẫn tóm lược cho chúng ta cách hành thiền theo bốn căn bản của sự minh sát. Bốn căn bản đó là gì?

Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời (trong thân).

Đây chỉ là một câu vắn tắt nhưng có nhiều ý nghĩa.

"Chánh niệm hay quán sát thân trong thân": Có nghĩa là khi Tỳ Khưu thực hành chánh niệm quán sát thân thì Tỳ Khưu phải quán sát một cách thật tinh tế, thật chính xác rõ ràng. Tỳ Khưu quán sát hay minh sát thân trên thân chứ không quán sát cảm giác trên thân hoặc quán sát con người trên thân v.v... Đức Phật lập lại chữ thân, thọ, tâm, pháp là để nhấn mạnh rằng khi quán sát đối tượng Tỳ Khưu phải quán sát một cách tinh tế, chính xác. Khi quán sát thân, Thầy Tỳ Khưu phải tinh tấn, Thầy Tỳ Khưu phải có ý thức sáng suốt (tỉnh giác) và Thầy Tỳ Khưu phải chánh niệm. Tinh tấn được dịch từ chữ "àtàpì". Thông thường khi một chữ được dịch sang ngôn ngữ khác thì bị đánh mất một ít ý nghĩa. Nguyên gốc àtàpi là àtàpà. Àtàpà có nghĩa là "sức nóng của mặt trời". Sức nóng của mặt trời có thể làm cho các vật bị nung nóng lên. Những vật nào bị ánh nắng mặt trời thiêu đốt sẽ bị héo úa và có thể bị cháy luôn. Cũng vậy, sự tinh tấn sẽ nung nóng hay đốt cháy phiền não. Trong tiếng Pàli, tinh tấn được gọi là àtàpa, và người có tinh tấn được gọi là àtàpì, chữ "ì" chỉ cho sự sở hữu, sự có. Như vậy, một người có àtàpa được gọi là àtàpì. Khi đọc kinh điển tiếng Pàli, đọc đến chữ àtàpi thì trong tâm ta sẽ có hình ảnh một ngọn lửa tinh tấn đang đốt cháy phiền não. Khi dịch chữ àtàpì hay àtàpa sang nghĩa tinh tấn hay tinh cần ta đã đánh mất hình ảnh ngọn lửa này. Như vậy, àtàpì có nghĩa là người có nỗ lực thật sự, không phải là người thiếu nỗ lực. Người này đã nỗ lực chánh niệm thật sự, và người này có ý thức sáng suốt.

Khi Đức Phật còn là Bồ Tát, Ngài ngồi dưới cội cây Bồ Đề và có tâm nguyện thật vững chắc: "Dầu cho máu cạn, thịt khô, và thân này chỉ còn da bọc lấy gân xương, ta sẽ không rời khỏi chỗ này nếu không giác ngộ, ta sẽ nỗ lực tinh tấn cho đến khi đạt thành chí nguyện." Sự nỗ lực tinh tấn như thế mới gọi là Chánh Tinh Tấn. Như vậy, muốn có Chánh Tinh Tấn phải có một ý chí dũng cảm, quyết tâm thực sự, và sự dũng cảm tinh

tấn này là để thiêu đốt phiền não. Chữ àtàpì bao gồm tất cả những nỗ lực tinh tấn mà ta đã đề cập đến. Chánh Tinh Tấn ở đây là Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo. Chánh

Tinh Tấn phải trong ý nghĩa nỗ lực thiêu đốt phiền não, loại trừ những tâm sở bất thiện bằng cách vun bồi những tâm sở thiện. Các bạn đã thể hiện nỗ lực tinh tấn bằng cách đến đây tham dự một khóa thiền dài hạn như thế này. Nhưng không phải chỉ tham dự khóa thiền là đủ, bạn phải thực tâm nỗ lực tinh tấn trong suốt khóa thiền. Chỉ có nỗ lực tinh tấn liên tục, bạn mới có thể ngăn chặn và loại trừ các tâm sở bất thiện, vun bồi tâm sở thiện. Trong bài kinh này, Đức Phật đã dùng chữ àtàpi để chỉ những vị Tỳ Khưu, tức là những ai thấy rõ sự khổ trong vòng luân hồi nỗ lực tinh tấn hành Thiền Minh Sát, và sự nỗ lực tinh tấn này là để đốt cháy phiền não.

Ý thức sáng suốt hay tỉnh giác

ý thức sáng suốt hay tỉnh giác là thấy một cách rõ ràng. Bất kỳ đề mục nào Tỳ Khưu để tâm đến Tỳ Khưu sẽ thấy một cách rõ ràng. Thấy rõ ràng là thấy xuyên suốt đối tượng, thấy bằng trí tuệ của mình. Chẳng hạn, khi chú tâm vào hơi thở, thiền sinh sẽ thấy hơi thở một cách rõ ràng. Thiền sinh thấy rõ hơi thở vào khác hẳn hơi thở ra, và hơi thở ra cũng khác hơi thở vào. Thiền sinh cũng thấy rõ hơi thở khởi sinh và hoại diệt và lúc bấy giờ chỉ có hơi thở và sự ý thức hơi thở mà chẳng có cái gì gọi là người, chúng sanh, đàn ông, đàn bà gì cả. Sự hiểu biết rõ ràng như vậy gọi là tỉnh giác. Khi có tỉnh giác hay có sự hiểu biết rõ ràng về một vật nào đó thì bạn sẽ hiểu rõ mọi khía cạnh của vật đó. Lúc mới đầu hành thiền, thiền sinh khó giữ tâm trên đối tượng, khi tâm ở trên đối tượng thiền sinh cũng khó nhận thấy hơi thở một cách rõ ràng chính xác. Thiền sinh không thấy thuần hơi thở mà thấy một cái gì pha lẫn, lộn xộn và mù mịt. Về sau, nhờ định tâm và sự thực hành phát triển, thiền sinh sẽ thấy đối tượng ngày một rõ ràng hơn, rồi bạn sẽ thấy sự sinh diệt của hơi thở v.v... Như vậy, tỉnh giác hay sự thấy biết rõ ràng không đến ngay từ lúc đầu, nhưng sẽ đến sau khi bạn đã đạt được một số kinh nghiệm thực hành.

Muốn tỉnh giác hay hiểu biết rõ ràng, sáng suốt khởi sanh, cần phải có những điều kiện khác: Đó là Định Tâm. Không có Định Tâm thì sẽ không có sự thấy biết rõ ràng. Định tâm là một tâm sở giữ cho những thành phần của tâm trụ vào đối tượng, không để chúng tản mạn bên ngoài. Định tâm thường được mô tả là trạng thái của tâm có thể trụ trên đối tượng một thời gian dài. Chẳng hạn, nếu lấy hơi thở làm đối tượng, thì lúc có định tâm, tâm sẽ ở trên đối tượng là hơi thở mà không hướng đến một nơi nào khác. Vào mỗi thời điểm Tâm Sở Định đều giữ tâm và những thành phần của chúng liên kết, hội tụ vào đối tượng. Định tâm gom giữ tâm chặc chẽ, không để cho chúng hướng đi nơi khác. Định tâm là một điều kiện cần thiết để Tỉnh Giác hay sự hiểu biết sáng suốt khởi sinh. Khi định tâm phát triển, tâm không vọng động, không bị phiền não chi phối, yên tịnh tĩnh lặng, lúc ấy tâm mới có đủ khả năng, đủ sáng suốt nhìn thấy chân tướng của sự vật. Nước cần được để lắng yên, không cặn bã quấy động ta mới thấy xuyên suốt được. Cũng vậy, tâm có nhiều phiền não chi phối, quấy động nên cần được an định, tĩnh lặng. Bao lâu tâm còn bị phiền não chi phối thì ta không thể thấy sự vật rõ ràng, chính xác. Khi chúng ta có định tâm tốt thì phiền não, chướng ngại được chế ngự. Khi

phiền não không khuấy động, tâm sẽ sáng suốt, và đó là lúc Tỉnh Giác hay ý thức sáng suốt khởi sinh, và chân tướng của sự vật sẽ được phô bày một cách rõ ràng.

Hãy đọc lại đoạn kinh trên: ... Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời (trong thân).

Trong đoạn kinh trên ta thấy có ba yếu tố được nói đến là: tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm. Mặc dầu Định tâm không được nói đến trong đoạn văn này, nhưng chúng ta phải hiểu là định tâm đã được bao gồm trong đó. Đôi khi trong một câu văn vài chữ có thể bị bỏ sót, nhưng phải hiểu là chúng đã nằm trong đó rồi. Chẳng hạn có một người thợ săn theo dõi dấu chân nai để biết hướng đi của nai; lúc theo dõi đến một tảng đá phẳng thì không thấy dấu chân nai nữa, vì chân nai không thể để dấu trên tảng đá phẳng. Nhưng lúc băng ngang tảng đá, người thợ săn thấy lại dấu chân nai. Người thợ săn suy ra rằng con nai đã băng ngang qua tảng đá và tiếp tục đi. Người thợ săn thấy được dấu chân nai ở đoạn đầu và đoạn cuối nên có thể suy ra đoạn giữa. Cũng vậy, chánh niệm là đoạn đầu, tỉnh giác là đoạn cuối, ta suy ra định ở đoạn giữa. Trong câu văn trên chánh niệm được đặt sau nhưng thực ra trong khi thực hành thì chánh niệm phải đặt ngay sau tinh tấn (tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác) hay (tinh tấn - minh sát - hiểu biết rõ ràng).

Trong câu trên yếu tố định đã bao hàm trong đó, nên ta có bốn yếu tố căn bản trong việc hành thiền: 'tinh tấn - chánh niệm - định tâm và tỉnh giác' hay 'tinh tấn - minh sát - tâm định và hiểu biết rõ ràng'. Khi hành thiền, bốn yếu tố hay bốn tâm sở này phải hoạt động một cách hài hòa. Nhưng còn một tâm sở khác cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc hành thiền đó là: Đức Tin. Không có đức tin chúng ta sẽ không hành thiền. Đức tin ở đây không phải là Đức tin mù quáng mà là sự tin tưởng vào Đức Phật và tin vào chân lý, những lời dạy của Ngài. Chúng ta tin tưởng rằng khi chú tâm vào những đề mục thân, thọ, tâm, pháp này thì tâm ta sẽ không loạn động, phiền não sẽ không chi phối. Và một khi tâm đã an tịnh tĩnh lặng thì ta sẽ thấy rõ bản chất thực sự của mọi sự vật trên thế gian, đó là Vô thường, Khổ và Vô ngã. Khi thấy được chân tướng của sự vật thì chúng ta sẽ hết khổ. Đây là một loại Đức tin thật sự, một loại tin tưởng căn bản, và những điều tin tưởng này có thể được minh chứng qua sự thực hành. Như vậy, chúng ta cần có nhiều đức tin vì không có đức tin thì không việc gì có thể thành tựu được. Bởi thế đức tin là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Mặc dầu, trong lúc hành thiền đức tin không hiển lộ một cách rõ ràng khiến ta có thể thấy được, nhưng đức tin vẫn tiềm tàng trong đó và hoạt động một cách hài hòa với những yếu tố khác. Như vậy, có tất cả năm yếu tố chủ yếu trong việc hành thiền. Tiếng Pàli gọi là Indriya, được dịch là năm quyền hay năm căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Các thiền sư khi dạy thiền thường hay nhắc đến năm yếu tố này. Năm quyền này cần phải hoạt động đồng thời và hài hòa với nhau. Muốn hành thiền một cách tốt đẹp, chúng ta phải phát triển năm yếu tố này cùng lúc và hài hòa với nhau. Như chúng ta đã nói, thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh có thể thiếu ý thức sáng suốt, nhưng về sau khi định tâm đã được phát triển thiền sinh sẽ thấy sự vật một cách rõ ràng... và năm yếu tố này sẽ hoạt động một cách hài hòa. Nếu chúng không hoạt động hài hòa thì những gì sẽ xảy

ra? Câu trả lời là chúng ta sẽ thất bại, và việc hành thiền sẽ không có kết quả tốt. Khi hành thiền, hai yếu tố tinh tấn và định tâm là hai yếu tố quan trọng cần được quân bình. Nếu tinh tấn và định tâm không quân bình, yếu tố này trội hơn yếu tố kia, việc hành thiền sẽ thất bại. Tinh tấn phải vừa đủ, không quá nhiều cũng không quá ít. Đôi lúc, chúng ta cố gắng hết sức bởi vì chúng ta muốn đạt được cái gì đó. Vì tham muốn đạt được cái gì đó nên chúng ta cố gắng nỗ lực, nhưng vì có quá nhiều nỗ lực nên tâm bị giao động và bất an. Bị giao động và bất an chi phối thì định tâm cũng mất luôn. Như vậy, quá nhiều tinh tấn cũng không tốt. Nhưng nếu ít tinh tấn thì sao? Chúng ta sẽ bị buồn ngủ và làm biếng chi phối nên cũng không thể định tâm được. Như vậy, tinh tấn không được nhiều quá cũng không được ít quá. Cần nhà một điều về sự tinh tấn và định tâm: khi yếu tố này quá trội thì yếu tố kia bị giảm sụt. Có quá nhiều tinh tấn, định tâm bị giảm sụt, nhưng không có đủ tinh tấn, định tâm cũng bị giảm sụt. Định tâm cũng không dược nhiều quá. Khi định tâm quá nhiều chúng ta trở nên biếng nhác, có khuynh hướng muốn được nhàn nhã thoải mái nên tinh tấn bị sụt giảm.

Giả sử chúng ta đang hành thiền và định tâm đang tốt đẹp. Khi định tâm tốt ta không cần nhiều nỗ lực tinh tấn nhưng tâm vẫn ở trên đề mục. Do ở chỗ không cần cố gắng nhiều vẫn định tâm dễ dàng khiến ta có khuynh hướng lơi là tinh tấn. Vì tinh tấn lơi là nên sức mạnh tinh tấn sụt giảm khiến tâm ta trở nên trì độn, lười biếng, giải đải dẫn đến dã dượi, buồn ngủ. Trong trường hợp này chúng ta cần phải thúc đẩy tinh tấn bằng cách nỗ lực tinh tấn hơn lên, chú tâm khắn khít vào đề mục hơn; đôi khi cần phải liên tiếp ghi nhận nhiều đề mục hơn. Khi phải ghi nhận nhiều đề mục khác nhau liên tiếp như vậy tâm sẽ hoạt động hơn và tinh tấn sẽ gia tăng để quân bình với tâm định.

(Theo Hòa Thượng Mahasi thì lúc ghi nhận nhiều đề mục ta có thể ghi nhận cảm giác ngồi và cảm giác nhiều nơi trong cơ thể. Ví dụ:

- chú tâm vào sự ngồi (hay toàn thể cảm giác ở lưng) - chú tâm vào cảm giác ở mông tiếp xúc với sàn nhà; - chú tâm vào sự ngồi (hay toàn thể cảm giác ở lưng) - chú tâm vào cảm giác ở chân tiếp xúc với sàn nhà - lại chú tâm vào sự ngồi (hay toàn thể cảm giác ở lưng) - chú tâm vào cảm giác ở đầu gối - lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng - chú tâm vào cảm giác ở vai - lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng - chú tâm vào cảm giác hai tay đụng nhau lại chú tâm vào sự ngồi hay toàn thể cảm giác ở lưng

Cứ như thế chú tâm hết bên phải lại sang bên trái, chỗ nào không có cảm giác thì cũng chú tâm một lát, sau đó, lại chú tâm đến điểm khác. Chỗ chú tâm chỉ bằng cở đồng xu.)

Như vậy, tinh tấn và định phải được quân bình để việc hành thiền được tốt đẹp và tỉnh giác hay ý thức sáng suốt phát triển.

Đôi khi đang có sự định tâm tốt đẹp bỗng nhiên định tâm sút giảm đột ngột. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta đã thêm nhiều tinh tấn quá. Có một điều mà thiền sinh thường gặp phải là khi thấy tâm định tốt đẹp liền cố gắng tinh tấn thêm lên nghĩ rằng làm như thế định tâm càng tốt đẹp hơn và tuệ giác càng phát sinh nhiều hơn. Nhưng vì thêm quá nhiều tinh tấn nên tinh tấn và định thiếu quân bình do đó kết quả đã đi ngược lại

những gì ta muốn.

Đôi khi đang đang hành thiền và định tâm đang tốt đẹp. Mặc dầu định tâm đang tốt đẹp, nhưng bỗng nhiên thiền sinh cảm thấy buồn ngủ và gục. Tại sao vậy? Bởi vì có quá nhiều tâm định nên tinh tấn và định thiếu quân bình. Nếu có quá nhiều định tâm cần phải làm cho tâm định giảm xuống và tăng cường tinh tấn bằng cách lần lược chú tâm vào nhiều đề mục (như đã nói ở phần trên).

Như vậy hành thiền không phải dễ - tôi không muốn làm nản lòng các bạn - nhưng việc hành thiền thật ra không phải dễ dàng. Việc hành thiền rất vi tế. Chỉ cần các tâm sở không cân bằng một ít thôi cũng có thể hủy hoại việc tập trung tâm ý mà bạn đã cố gắng thiết lập.

Tóm lại, năm tâm sở: tín, tấn, niệm, định, huệ phải hoạt động cùng lúc và hài hòa. Ngũ căn chẳng khác nào các bộ phận trong một một bộ máy. Mỗi bộ phận phải hoạt động một cách thích nghi, đúng đắn và hài hòa với các bộ phận kia. Nếu một bộ phận nào không hoạt động đúng đắn, thích nghi thì toàn thể bộ máy sẽ bị ảnh hưởng. Cũng vậy, các yếu tố trong ngũ quyền: tín, tấn, niệm định, huệ cần phải hoạt động nhịp nhàng hài hòa; nếu một yếu tố nào không hoạt động đúng đắn thích nghi thì tất cả các yếu tố kia đều bị xáo trộn, mất thăng bằng và việc hành thiền sẽ không đạt kết quả tốt đẹp. Bởi thế, mỗi yếu tố trong ngũ quyền cần phải hoạt động đúng đắn và hài hòa với các yếu tố kia.

Bây giờ chúng ta phải xét đến giá trị của chánh niệm. Chánh niệm là một tâm sở giúp cho sự hài hòa. Chánh niệm đã giúp cho tinh tấn không trở nên quá trội hay quá sụt giảm. Chánh niệm giúp cho định tâm không quá nhiều hay quá ít v.v... Như vậy, chánh niệm là một yếu tố điều hòa các yếu tố kia trong việc hành thiền. Đó là lý do tại sao ta nói rằng chánh niệm luôn luôn cần thiết. Không bao giờ có chuyện chánh niệm quá trội. Chánh niệm cần thiết trong mọi nơi giống như muối cần cho thức ăn, hoặc như một vị thủ tướng tài ba làm tất cả mọi việc nhà vua giao phó. Chánh niệm là một yếu tố quan trọng trong năm yếu tố, nhưng mỗi yếu tố phải hoạt động một cách quân bình và hài hòa với các yếu tố kia.

Khi năm yếu tố hoạt động một cách hài hòa thì thiền sinh có tỉnh giác và khi có tỉnh giác thì thiền sinh sẽ chế ngự được tham ái và ưu phiền (sân hận). Đó là kết quả mà thiền sinh đạt được từ sự tỉnh giác trong việc hành thiền. Nhiều bản kinh dịch là: sau khi đã chế ngự tham ái và ưu phiền (sân hận) thay vì để chế ngự tham ái và ưu phiền (sân hận). Dịch như vậy không đúng. Mục đích của hành thiền là để chế ngự tham ái và ưu phiền (sân hận). Nếu đã chế ngự tham ái và ưu phiền (sân hận) rồi thì đâu cần hành thiền nữa. Như vậy nên dịch là: để chế ngự hay chế ngự (cùng lúc) tham ái và ưu phiền (sân hận) chứ không nên dịch là sau khi đã chế ngự tham ái và ưu phiền (sân hận). Điều này có nghĩa là thiền sinh chế ngự tham ái và ưu phiền trong khi hành Thiền Minh Sát. Tôi muốn các bạn hãy lưu ý điều này. (ở đây cần có một sự giải thích liên quan đến cấu trúc văn phạm pàli, nhưng như thế ôm đồm quá nên tôi đành bỏ qua vậy).

Loại trừ tham ái và ưu phiền trong cõi đời có nghĩa là loại trừ tham ái và ưu phiền sân hận khỏi đối tượng mà thiền sinh đang quán sát. Trên cõi đời ở đây là trên thân, thọ, tâm, pháp liên quan đến đối tượng quán sát. Khi nhìn thấy một đối tượng chúng ta có thể bị dính mắc vào đối tượng này. Nếu chúng ta cho đối tượng đó là đẹp, là tốt thì chúng ta có sẽ bị dính mắc vào nó, và nếu chúng ta cho đối tượng đó là xấu hay đáng ghét chúng ta có thể giận, ghét ... đối tượng đó. Như vậy, phiền não có thể xâm nhập tâm chúng ta khi chúng ta thấy, nghe ... điều gì.

Để ngăn ngừa phiền não phát sinh dưới hình thức tham ái và ưu phiền, chúng ta cần có một sự bảo vệ, và sự bảo vệ đó là chánh niệm. Khi chúng ta chánh niệm, phiền não không có cơ hội xâm nhập vào tâm chúng ta. Khi chúng ta chánh niệm, khi chúng ta tỉnh giác và khi chúng ta thấy đối tượng một cách rõ ràng, chúng ta sẽ biết rằng đối tượng đến và đi, biết chúng là vô thường. Biết chúng vô thường nên chúng ta không dính mắc vào chúng. Như vậy, chúng ta có thể tránh được tham ái hay dính mắc và ưu phiền hay sân hận trên đối tượng nhờ hành Thiền Minh Sát. Dầu chúng ta dùng chữ chế ngự, loại trừ hay bất cứ một từ nào khác thật ra đều có nghĩa là chúng ta đang tránh hay ngăn chặn phiền não phát sanh, chứ không phải phiền não đã đến rồi sau đó chúng ta mới chế ngự nó hoặc loại trừ nó. Nghĩa thật sự của loại trừ hay chế ngự là ngăn ngừa tham ái và ưu phiền phát khởi trong tâm ta. Tuy nhiên, nếu tham ái và ưu phiền khởi sinh thì chúng ta cũng lấy chúng làm đề mục chánh niệm để loại trừ chúng.

Khi nói đến sự giác ngộ chúng ta thường nói: "vào lúc giác ngộ" phiền não bị loại trừ. Nhưng phiền não nào được loại trừ vào lúc ấy? Phiền não quá khứ, phiền não hiện tại hay phiền não tương lai? Phiền não quá khứ đã trôi qua, nên chúng ta chẳng cần phải loại trừ; phiền não tương lai chưa đến, nên chúng ta cũng không thể làm gì được chúng. Còn phiền não hiện tại thì sao? Khi phiền não hiện diện thì không thể có giác ngộ. Giác ngộ là một tâm sở thiện và phiền não là một tâm sở bất thiện. Tâm sở thiện và tâm sở bất thiện không thể cùng hiện diện. Như vậy, phiền não được loại trừ vào lúc giác ngộ không phải phiền não quá khứ, không phải phiền não hiện tại cũng không phải phiền não tương lai. Vậy phiền não nào được loại trừ đây?

Thật ra, những gì được loại trừ vào lúc giác ngộ không được gọi là phiền não hay Kilesa, theo tiếng Pàli. Chúng được gọi là tiềm năng (Anusaya), có nghĩa là khả năng khởi sinh. Cái mà đạo tâm loại trừ là tiềm năng hay "khả năng phát sinh phiền não" này. Khi một vật gì luôn luôn ở với ta nói ta có vật đó. Chẳng hạn về việc hút thuốc. Giả sử bạn là người hút thuốc, nhưng ngay giờ phút này bạn không hút. Thế nhưng khi tôi hỏi: "Anh có hút thuốc không?" Bạn trả lời: "Tôi có hút thuốc". Bởi vì bạn đã hút thuốc trong quá khứ và bạn sẽ hút trong tương lai, hiện tại bạn chưa bỏ thuốc. Bởi thế, mặc dầu hiện tại bạn không hút thuốc, bạn vẫn trả lời: "Tôi hút thuốc". Cũng vậy, ngay lúc hiện tại đây, hy vọng tôi và các bạn không có phiền não trong tâm. Nhưng sau khi nghe Pháp xong, bạn đi ra ngoài và đạp phải vật nhọn hay bị ai xô đẩy bạn sẽ nỗi giận. Và như vậy là phiền não đã phát sinh. Phiền não phát sinh khi có điều kiện. Bởi thế, ta nói ta có phiền não. Tôi có phiền não, bạn có phiền não. Ngay lúc hiện tại đây tôi và bạn không có phiền não, nhưng tiềm năng phát sinh phiền não vẫn còn trong tôi và bạn.

Tiềm năng hay khả năng phát sinh phiền não này là cái mà Đạo tâm loại trừ vào lúc giác ngộ. Thật ra, chẳng có phiền não nào được loại trừ vào lúc giác ngộ. Lúc giác ngộ, Đạo tâm chỉ loại trừ được "khả năng phát sinh phiền não" mà thôi. Sở dĩ phiền não có thể phát sinh bởi vì còn có phiền não (nếu không còn phiền não thì đâu còn vấn đề phiền não phát sinh nữa.) Bởi thế, khi nói chế ngự hay loại trừ tham ái và ưu phiền (sân hận) có nghĩa là tránh hay ngăn ngừa phiền não phát sinh. Nhưng làm thế nào để ngăn ngừa phiền não phát sinh? Câu trả lời là: Phải hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, chúng ta cố gắng tinh tấn, chúng ta quán sát chánh niệm, chúng ta định tâm và thấy sự vật một cách chính xác và rõ ràng. Khi chúng ta thấy sự vật một cách chính xác rõ ràng thì phiền não không có cơ hội đi vào tâm chúng ta. Bằng cách này, Thiền Minh Sát loại trừ phiền não. Sự loại trừ hay chế ngự phiền não này chỉ là sát na loại trừ - loại trừ bằng cách thay thế. ở sát na này phiền não được loại trừ, nhưng ở sát na kế tiếp phiền não có thể đến. Đây là một sự loại trừ rất ngắn ngủi. Được gọi là loại trừ bằng cách thay thế. Điều này có nghĩa là bạn đã loại trừ tâm sở bất thiện bằng cách: dùng tâm sở thiện để thay thế cho tâm sở bất thiện. Bạn đã đặt tâm sở thiện vào chỗ tâm sở bất thiện khiến cho tâm sở bất thiện không có cơ hội khởi sinh. Bởi thế, được gọi là loại trừ bằng cách thay thế. Sự loại trừ nay chỉ kéo dài trong một sát na. Sát na này phiền não bị loại trừ, nhưng sát na sau phiền não có thể khởi sinh trở lại.

Vào sát na có minh sát, tham ái và ưu phiền (sân hận) được loại trừ bằng cách này. Khi bạn ra khỏi Thiền Minh Sát và bạn gặp một vài điều kiện giúp cho phiền não khởi sinh, phiền não sẽ sinh khởi trở lại.

Còn một loại loại trừ khác là tạm thời loại trừ. Đó là loại trừ bằng cách đẩy đi nơi khác. Khi bạn đẩy một vật gì đi nơi khác, vật ấy sẽ ở chỗ mới một thời gian, không trở lại chỗ cũ ngay tức khắc. Chẳng hạn như bèo trên mặt nước. Khi bạn đẩy bèo đi nơi khác thì bèo không trở lại chỗ củ ngay mà sẽ ở nơi

mới một thời gian, sau đó, bèo sẽ từ từ trở về chỗ cũ. Sự loại trừ hay từ bỏ này được gọi là "tạm thời loại trừ", hay "tạm thời từ bỏ" hoặc loại trừ bằng cách đẩy đi nơi khác. Sự loại trừ này đạt được qua cách hành thiền vắng lặng và đạt được các tầng thiền. Khi một người đạt được các tầng thiền định, người ấy sẽ loại trừ được phiền não trong một thời gian. Có thể suốt ngày phiền não không đến với họ, có thể trong cả tuần hay cả tháng phiền não không đến. Nhưng sự loại trừ này cũng chỉ là tạm thời vì sau đó phiền não lại đến với họ.

Loại trừ thứ ba được gọi là hoàn toàn loại trừ. Chữ Pàli gọi hoàn toàn loại trừ là samuccheda có nghĩa là cắt đứt. Loại trừ bằng cách cắt đứt. Giống như cắt đứt hết rễ cây khiến cây không mọc lại được. Như vậy, loại trừ hoàn toàn hay loại trừ một lần tất cả được gọi là loại trừ bằng cách cắt đứt và sự loại trừ hoàn toàn bằng cách cắt đứt này hoàn thành vào lúc giác ngộ. Những phiền não được loại trừ vào sát na giác ngộ không bao giờ trở lại với người này nữa.

Một vị A La Hán đã hoàn toàn loại trừ tất cả mọi phiền não. Ngài không còn tham ái, sân hận, không kiêu mạn, không ganh tị và không còn các loại phiền não khác. Ngay cả

khi bị trêu chọc các Ngài cũng không nổi giận. Khi thấy một vật dầu cho hấp dẫn đến đâu, đẹp đẽ đến đến các Ngài cũng không mảy may khởi lên một chút tham ái, dính mắc. Các Ngài đã loại trừ phiền não bằng cách cắt đứt hoàn toàn.

Tôi đã nói nhiều về loại loại trừ thứ nhất: sát na loại trừ, bây giờ chúng ta tìm hiểu sâu hơn về loại loại trừ thứ hai: tạm thời loại trừ.

Một khi bạn đã hành thiền tốt đẹp, bạn có thể loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng bạn đang quán sát thì bạn cũng có thể loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng bạn không quan sát. Ví dụ: Bạn đang ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng hai tay chồng lên nhau, và chú tâm chánh niệm vào chuyển động của bụng. Lúc bấy giờ chuyển động của bụng là đề mục bạn đang quán sát, và cảm giác hai tay đang để chồng lên nhau, cảm giác mông đụng vào sàn nhà ... là những đề mục bạn không quán sát. Khi phiền não trên đối tượng chuyển động ở bụng được loại trừ thì phiền não trên đối tượng cảm giác ở tay ở mông cũng được loại trừ)

Nếu bạn thực hành Thiền Minh Sát một cách tốt đẹp bạn sẽ có được hai loại loại trừ: Bạn kinh nghiệm được sự loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng đang quán sát; đó là sát na loại trừ. Và bạn cũng ngăn ngừa phiền não hay tham ái và ưu phiền khởi sinh trên những đối tượng không được quán sát. Đó là tạm thời loại trừ.

Thông thường, khi mắt, tai, mũi, lưỡi ... của ta tiếp xúc với các đối tượng liên hệ: hình sắc, âm thanh, mùi, vị ... thì tham ái và sân hận khởi lên trong tâm ta. Điều này thường xảy ra đối với phần lớn mọi người. Nếu không thực hành chánh niệm trên các đối tượng đó thì chúng ta sẽ bị dính mắc hay ghét bỏ đối tượng ấy. Bởi vậy, hãy thận trọng ghi nhận chánh niệm mỗi khi các căn tiếp xúc với các trần.

Thiền Minh Sát chỉ có thể thành tựu hai loại loại trừ đầu tiên, đó là sát na loại trừ và tạm thời loại trừ. Nhưng Thiền Minh Sát không thể lọai trừ được loại loại trừ thứ ba là loại trừ hoàn toàn. Sự loại trừ hoàn toàn chỉ có thể đạt được bởi đạo tâm hay vào lúc giác ngộ.

Trên cõi đời

Khi Đức Phật nói: Tỳ Khưu ... loại trừ Tham ái và ưu phiền trên cõi đời thì Ngài muốn nói Tỳ khưu ... loại trừ tham ái và ưu phiền trên đối tượng mà tỳ khưu đang quán sát. Chữ trên cõi đời có nghĩa là trên đối tượng đang quán sát. Chẳng hạn như trong câu: Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. thì chữ trong cõi đời ở đây có nghĩa là trong thân.

Tham ái và ưu phiền

Tham ái ở đây có nghĩa là tham lam dính mắc, luyến ái, tham dục và những tâm sở tương đương khác. Ưu phiền ở đây không phải chỉ có nghĩa là ưu phiền thôi mà bao gồm cả sân hận, ghét bỏ, thù hận,

xuống tinh thần, lo âu phiền muộn ... Có ba gốc rễ bất thiện là Tham, Sân, Si. Tham và Sân đã được nói đến ở đây. Tham ái (lobha) hay dính mắc, là gốc rễ bất thiện đầu tiên,

Ưu phiền (dosa) hay sân hận là gốc rễ bất thiện thứ hai. Như vậy, khi nói đến tham ái là nói đến tất cả các hình thức của lobha. và Ưu phiền là nói đến mọi hình thức của Dosa. Si mê hay Moha không được nói đế ở đây vì moha rất khó ngăn ngừa hay loại trừ. Như vậy, câu trên phải hiểu như vầy:

Tỳ khưu thực hành thực hành việc quán sát bằng cách nỗ lực tinh tấn, chú tâm chánh niệm, đạt tâm định và ý thức rõ ràng sáng suốt, và ngay lúc có tinh tấn, chánh niệm, định tâm và tỉnh giác ấy đã (đồng thời) ngăn ngừa hay loại trừ được tham ái và ưu phiền phát sinh.

Đối với các đối tượng của thọ, tâm và pháp cũng vậy (Chú giải cho rằng: chế ngự hay loại trừ tham ái và ưu phiền có nghĩa là chế ngự tất cả năm chướng ngại, bởi vì khi hai yếu tố mạnh mẽ nhất trong năm chướng ngại là tham sân đã được đề cập đến thì những chướng ngại còn lại cũng được đề cập đến.)

Bạn đã biết bốn căn bản hay bốn nền tảng của sự thiết lập chánh niệm. Sở dĩ có bốn vì có bốn loại đối tượng:

1. Quán sát thân hay niệm thân: Đôi lúc thân không có nghĩa là toàn thể cơ thể vật chất mà là một nhóm yếu tố hay thành phần của vật chất. Hơi thở cũng được gọi là thân. Những thành phần khác của thân cũng được gọi là thân ... Chữ thân ở đây phải hiểu là tất cả những gì liên hệ với thân.

2. Quán sát thọ hay niệm thọ. Thọ là một tâm sở. Bây giờ ta đau ở thân và ta kinh nghiệm được sự đau vật chất này bằng tâm của ta. Trong tâm ta có một tâm sở gọi là thọ. Bởi vì đây là một sự đau, nên cảm thọ đây là cảm thọ đau. Khi đức phật nói: Tỳ Khưu quán sát thọ trên thọ có nghĩa là quán sát trên tâm sở thọ này chứ không phải chánh niệm trên sự đau. Trong thực hành khi đau ta chú tâm vào sự đau và quán sát chánh niệm vào sự đau. Nhưng thực ra, khi ghi nhận hay niệm thầm "đau, đau" là chúng ta đã thực sự ghi nhận tâm sở thọ, và tâm sở thọ này cảm nhận sự đau trong cơ thể ta. Cảm thọ gồm 3 loại: Vui, khổ và vô ký.

3. Quán sát thức (thức) hay niệm thức. Thông thường chữ citta được dịch là tâm nhưng nên dịch là thức đúng hơn. Chữ Citta có nghĩa là ý thức. Trong Tâm Lý Học Phật Giáo, tâm là sự tập hợp của bốn yếu tố. Vậy cái mà ta gọi là tâm thật ra là một tập hợp của bốn yếu tố. Đôi khi có sự lẫn lộn giữa hai danh từ tâm và thức. Trước tiên hãy xem tâm là sự tập hợp của thức và các yếu tố của tâm. Thức được định nghĩa là sự nhận biết hay ý thức đối tượng. ý thức hay sự nhận biết đây không phải là sự nhận biết hay ý thức trong chánh niệm. Thức ở đây chỉ là sự ý thức hay sự nhận biết thông thường. Chẳng hạn như, tôi nhận biết có người nào đang đứng đó, mặc dầu tôi đang nhìn đây. Sự nhận biết hay ý thức như vậy gọi là thức (citta). ít ra trong Vi Diệu Pháp cũng gọi sự nhận biết đơn thuần này là thức. Theo nghĩa thông thường thì chữ thức có một nghĩa rộng hơn hay hẹp hơn. Cần ghi nhận một điểm ở đây là: Chúng ta dùng chữ thức để chỉ cho (citta), nhưng dịch như vậy không chính xác. Thức được định nghĩa là một yếu tố hay thành phần của tâm, và thành phần của tâm này làm nhiệm vụ ý thức hay nhận biết đối tượng. Chỉ khi nào có nhận biết đối tượng thì mới có sự tiếp xúc (xúc) với đối tượng,

cảm nhận đối tượng, thích đối tượng, không thích đối tượng v.v... Như vậy, những tâm sở đã hỗ trợ cho thức, nhưng đồng thời cũng là những thành phần của tâm. Như vậy, trước tiên tâm được chia làm hai thành phần: Thức và tâm sở. Xúc, thọ, tưởng, chú tâm, thích, không thích ... được gọi là những tâm sở (yếu tố của tâm). Theo vi diệu pháp thì có 52 tâm sở và 52 tâm sở này được chia làm ba nhóm: thọ, tưởng và hành. Như vậy, khi ta thêm thức vào nhóm thọ, tưởng hành này thì ta sẽ có bốn thành phần của tâm: Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Mỗi khi tâm nhận đối tượng thì bốn thành phần này cùng sinh khởi một lúc.

Đức Phật với trí tuệ cao siêu có thể phân tích và định danh từng tâm sở này một cách tinh tế rõ ràng khi chúng đồng thời nhận đối tượng. Đây là một điều thật kỳ diệu.

Khi đang hành thiền và có sự lo âu phát sinh ta ghi nhận: "lo âu, lo âu", có nghĩa là lúc bấy giờ ta có một thức đi kèm với lo âu. Đây là quán sát trên "thức". Khi ta ghi nhận: "Giận, giận" thì ta cũng đang quán sát trên thức.

4. Quán sát Pháp trên Pháp: Dhamma (Pháp) là một chữ Pàli rất khó dịch hay khó có thể dịch một cách chính xác. Tùy theo từng trường hợp, chữ Dhamma được dùng với một nghĩa khác. Ta không thể dùng một chữ cố định nào đó để dịch chữ Dhamma vì làm như thế sẽ sai. Dhamma được dùng trong kinh Đại Niệm Xứ chỉ đơn giản để chỉ: Năm chướng ngại, năm nhóm tập hợp, sáu căn, sáu trần, bảy pháp giác ngộ, bốn chân lý cao thượng. Chữ Pháp dùng trong niệm pháp chỉ để chỉ các pháp nêu trên thôi. Như vậy, nên để nguyên chữ Dhamma, đừng dịch, và hãy hiểu chữ Dhamma tùy theo từng trường hợp, từng đoạn kinh. Phần lớn dịch Dhamma là 'đối tượng thuộc về tâm' hay 'đối tượng của tâm'. Nhưng cả hai lối dịch này đều không thỏa đáng.

Bây giờ chúng ta hãy học cách quán sát pháp trên pháp. Nếu chú tâm vào sự sân hận là bạn đã quán sát pháp trên pháp. ở đây, một lần nữa tôi nhắc lại: Pháp không có nghĩa là giáo pháp hay gì khác. Thấy cái gì và bạn chú tâm chánh niệm vào cái đó là bạn đang quán sát pháp trên pháp. Như vậy đề mục pháp để quán sát rất rộng bao gồm: Năm chướng ngại, năm nhóm tập hợp, sáu căn, sáu trần, bảy pháp giác ngộ, bốn chân lý cao thượng. Nếu chúng ta dịch Dhamma là đối tượng thuộc về tâm có nghĩa là lấy tâm làm đối tượng để quán sát thì không đúng lắm vì có nhiều đối tượng không phải là tâm (như các trần: hình sắc, mùi, vị ...). Nếu dịch là "đối tượng của tâm" có nghĩa là bao gồm tất cả mọi đối tượng, đối tượng nào cũng được. Cả thân lẫn tâm đều là đối tượng. Vậy thì niệm gì cũng có thể gọi là niệm pháp được cả. Vì không thể nào dịch chữ Dhamma cho chính xác được, thế nên hãy để yên chữ Pàli, đừng dịch.

Tôi đã từng nói với các bạn rằng không phải thực hành bốn căn bản chánh niệm theo thứ tự ghi trong sách, cũng không cố gắng tìm xem ta đang quán sát lãnh vực nào của chánh niệm: quán sát thân, quán sát thọ, quán sát tâm hay quán sát pháp. Nếu cố gắng tìm xem ta đang chánh niệm loại nào đây thì sẽ bị vọng tâm. Là một thiền sinh, bạn phải quán sát chi nhận đề mục trong hiện tại; không cần tìm hiểu xem đề mục thuộc loại nào: thân, thọ, tâm hay pháp gì cả. Dầu đề mục gì đi nữa, bổn phận của bạn là chánh niệm ghi nhận để khỏi tham đắm, dính mắc hoặc ưu phiền sân hận trên đối

tượng mà bạn đang quán sát này.

Để khỏi bị tham ái và ưu phiền (sân hận) bạn phải tinh tấn chú tâm chánh niệm. Bạn không có đủ thì giờ để tìm xem đây là tâm là pháp hay đây là cái gì khác. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải thực hành trên tất cả bốn căn bản chánh niệm mỗi một khi chúng diễn ra. Bao lâu bạn chánh niệm trên đối tượng trong hiện tại là bạn đã hành thiền đúng, và hành thiền tốt đẹp. Hành thiền không tốt là khi bạn bị tư tưởng lôi kéo đi, bạn quên mất việc hành thiền trong vài giây hay trong vài phút. Nhưng bao lâu bạn còn chánh niệm là bạn đã làm đúng và việc hành thiền đang tiến triển tốt đẹp.

Có thiền sinh nghĩ rằng nếu họ không định tâm được trên đề mục chính là họ không hành thiền. Đôi khi họ nói: "ô! Tôi đã phí thì giờ để ghi nhận tâm đi đây đi đó, và tôi không có nhiều thì giờ để chú tâm với đề mục chính." Dầu bạn chú tâm vào đề mục chính hay đề mục phụ, điều đó không quan trọng; bao lâu bạn còn chú tâm vào chúng được là bạn đã hành thiền đúng.

Điều quan trọng đầu tiên trong việc hành Thiền Minh Sát là chú tâm chánh niệm vào đề mục đang xảy ra trong hiện tại. Đôi khi bạn bị thất niệm, bạn hãy lấy sự thất niệm này làm đề mục và ghi nhận "quên, quên" hay "thất niệm, thất niệm" rồi trở về với đề mục chính. Bạn phải luôn luôn chánh niệm trong mọi lúc, trong mọi nơi, và nếu bạn có thể giữ chánh niệm liên tục, tâm khắn khít trên đề mục thì bạn sẽ tiến bộ nhanh chóng và sẽ bắt đầu thấy được bản chất của sự vật; có nghĩa là bạn sẽ thấy được đề mục sinh và diệt. Khi thấy được sự vật sinh diệt bạn cũng thấy được sự vật là vô thường. Khi thấy được sự vật vô thường bạn cũng thấy được bản chất đau khổ của sự vật và bản chất vô ngã hay thấy rằng bạn không thể điều khiển hay kiểm soát chúng được; chúng sinh và diệt một cách tự do theo ý muốn của chúng, ta không làm chủ được chúng. Khi thấy được như thế là bạn đã thấy được ba bản chất tổng quát của mọi pháp hữu vi, pháp có điều kiện. Thấy bản chất vô thường, khổ, vô ngã của sự vật là mục tiêu, hay cốt tủy của Thiền Minh Sát. Nếu bạn hành Thiền Minh Sát bạn phải thấy ba đặc tính này bởi vì chữ minh sát (vipassanà) có nghĩa là thấy bằng nhiều cách. Và thấy bằng nhiều cách có nghĩa là thấy sự vật dưới ánh sáng của Vô thường, dưới ánh sáng của Khổ và dưới ánh sáng của Vô ngã. Điều quan trọng và mục tiêu của việc hành Thiền Minh Sát là thấy ba đặc tính này, và để thấy ba đặc tính này chúng ta phải quán sát, theo dõi đề mục trong hiện tại. Muốn chú tâm vào đề mục hiện tại bạn cần phải

tinh tấn. Không có tinh tấn không thể đạt được kết quả tốt đẹp. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: Phải có tinh tấn, ý thức sáng suốt và chánh niệm trong khi hành thiền minh sát. Khi chúng ta có thể thực hành trọn vẹn, đầy đủ những điều kiện này - tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm - và tâm định thì chúng ta có thể chế ngự được tham ái và ưu phiền trên đối tượng chúng ta đang quán sát.

Đây là phần tóm lược kinh Đại Niệm Xứ, bài pháp lớn về căn bản của chánh niệm. Nếu bạn nắm vững phần tóm lược này tôi tin rằng bạn sẽ hiểu rõ thế nào là Thiền Minh Sát và hiểu rõ cách hành trì. Có nhiều chỉ dẫn chi tiết khác cho việc hành thiền, tôi hy vọng các bạn đã quen thuộc với những chỉ dẫn này.

Cầu mong các bạn thực hành theo những lời chỉ dẫn này một cách tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác để có thể chế ngự mọi tham ái và ưu phiền sân hận trên cõi đời.

Hòa thượng Silananda giảng Tỳ kheo Khánh Hỷ soạn dịch

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Khánh Hỷ đã gửi tặng bản điện tử (Bình Anson, tháng 4-2001).

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.