Thien Tu Niem Xu - 7-8

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thien Tu Niem Xu - 7-8

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu, 1998

7. Phương pháp thực hành

A. Điều kiện ban đầu

Như chúng ta đã thấy qua ở các phần trước, phương pháp hành thiền này trông rất tầm thường, không có gì là cao siêu, nên nhiều người cho nó là thấp kém, vô ích và không đưa đến đâu. Vì vậy không phải ai cũng thực tập dễ dàng được, mà phải tùy nhân duyên và điều kiện:

1/. Điều kiện ban đầu là phải ý thức được chân lý không thể có ngoài thực tại, ngoài những gì rất tầm thường. Dù có tụng 3, 000 bộ Pháp Hoa mà không biết trớ về nhìn thực tại thì việc đâu vẫn còn đó thôi.

2/. Tin tưởng chắc chắn pháp hành thiền này sẽ đưa đến giác ngộ giải thoát (lẽ dĩ nhiên trước đó hành giả phải suy nghĩ thật chính chắn).

3/. Cần phát nguyện mạnh mẽ. Không cần phát nhưng lời nguyện văn hoa, dài giòng như trong các thời Kinh, chỉ cần nguyện hai câu sau: "Nguyện đời đời kiếp kiếp không xa lìa Tam Bảo. Nguyện mau giải thoát cứu độ chúng sanh".

4/. Phải cố gắng tạo cho mình một bối cảnh thuận duyên. Nếu là tại gia cư sĩ thì nên theo học những khóa Thiền Minh Sát Tuệ trong dịp nghỉ hè. Nếu là xuất gia thì phải thực sự xa lìa thế tục, những việc ứng phú, làm đám, cầu an, cầu siêu, v.v..., dù có ai bảo mình căn cơ Nhị Thừa, không có tâm độ đời cũng mặc họ, vì họ đâu có tu giùm mình đâu mà phải sợ. Nếu không thế, suốt ngày lăng xăng việc này, việc nọ, đến tối có ngồi thiền đi nữa cũng chỉ làm mồi cho hôn trầm, loạn tưởng mà thôi.

5/. Tinh tấn và kiên nhẫn. Hành Thiền này rất cần sự trợ duyên ban đầu như nhắc nhở, giảng giải của thiện tri thức, là những người đã thực hành và đã trải qua rồi. Nếu chỉ đọc sơ qua sách vở rồi thực hành theo sẽ mau chán nản vì không thấy được sự tiến bộ.

B. Thực hành

Về phần thực tập, hành giả có thể y theo như nguyên văn của Kinh Tứ Niệm Xứ đã chỉ dạy. Nhưng sợ có nhiều người thấy văn tự trong Kinh quá giản dị mà xem thường hoặc không biết cách áp dụng vào đời sống thực tại, nên ở đây tôi tạm đưa ra vài cách thức giúp cho hành giả trong bước đầu.

Cần nhớ là trong tất cả bốn lãnh vực quán niệm (thân, thọ, tâm, pháp) hành giả phải lấy chánh niệm (Sammà Sati) làm đầu, và chỉ giữ chánh niệm mà thôi, có nghĩa là giác

tỉnh quan sát và ghi nhận một cách khách quan. Khi bắt đầu thực hành, hành giả sẽ thấy sự xâm chiếm mạnh mẽ của thất niệm, hôn trầm (trạng thái mơ mơ màng màng) và loạn tưởng (những ý nghĩ khởi lên ào ào, liên tục lôi kéo ta theo).

Bắt đầu sự thực tập, hành giả nên tìm đến một nơi vắng vẻ ngoài trời, trong rừng, dưới một cội cây, hay tất cả những nơi nào yên tĩnh xa tiếng náo động ồn ào. Ngồi xuống theo tư thế bán già (không bắt buộc phải kiết già) rồi bắt đầu quán niệm.

1/ Niệm Thân (Kàyànupassanà) - Hành giả có thể bắt đầu bằng phương pháp chú niệm vào hơi thở vô-ra (ànàpànasati). Trong Kinh An Ban Thủ Ý (Anàpànasati Sutta) có dạy 16 cách quán niệm hơi thở. Người nào muốn biết rõ chi tiết có thể tìm đọc Kinh Quán Niệm Hơi Thở do Thầy Nhất Hạnh đã dịch và chú giải. Riêng ở đây chỉ đưa ra những cách thức rất giản dị (simplifié) không nhất thiết phải y theo Kinh.

Hành giả bắt đầu hít vào ba hơi thật dài và thở ra thật mạnh như để tống khứ ra ngoài mọi uế trược. Sau đó hành giả hô hấp một cách tự nhiên, nhẹ nhàng, không nên ráng kèm hơi thở và làm cho nó phải như thế nào. Chỉ để cho luồng hơi thở thong thả trôi ra rồi thong thả trôi vào dưới ánh sáng của tâm hoàn toàn giác tỉnh.

- Khi hít vào một hơi dài, hành giả niệm thầm trong đầu: " Híííít ". Chữ Hít phải được kéo dài theo hơi thở vào, có nghĩa là trong suốt thời gian hít vào.

- Khi thở ra, hành giả niệm thầm: " Thởởởở ". Chữ Thở phải được kéo dài trong suốt thời gian thở ra.

Cứ thế hành giả hít thở trong chánh niệm. Trong suốt thời gian ngồi thiền, không có một hơi thở "vô-ra" nào mà hành giả quên niệm. Nếu trong lúc hít thở như vậy, chợt có một ý nghĩ nào xuất hiện thì hành giả phải nhận biết liền rồi tức khắc trở về sự chú niệm hơi thở "vô-ra".

Ban đầu hành giả có thể ngồi khoảng mười lăm phút, đến lúc thuần thục phải tăng dần lên cho tới ít nhất là một tiếng đồng hồ. Trong bước đầu khởi sự hành thiền, chắc chắn hành giả sẽ cảm thấy chán nản, bực bội, thân tâm bị gò bó. Vì thường ngày thân của ta hết làm việc này đến việc nọ, lăng xăng đủ thứ; Tâm của ta thì chưa nghĩ xong chuyện này đã nghĩ đến chuyện kia tựa hồ con khỉ chuyền cành, con ngựa đứt cương (tâm viên, ý mã). Không phải chỉ có ở kiếp này thôi, mà nó đã như vậy từ vô thỉ kiếp trước rồi, bây giờ ta bắt thân ngồi im một chổ, bắt tâm chăm chú vào hơi thở, làm sao tránh khỏi sự khó chịu dày vò. Vì vậy hành thiền phải tinh tấn và kiên nhẫn mới đi tới đích, phải chịu cực nhọc khó khăn lắm mới thành công, không phải một sớm một chiều mới tu mà đã thành Tổ Sư liền được.

Sau khi hành giả thuần thục với pháp quán niệm hơi thở vô-ra ở trên, thời gian ngồi từ một hay hai tiếng trở lên, thì hành giả bắt đầu thực hành sang pháp "phồng xẹp" (của bụng), sẽ thấy sự phồng lên xẹp xuống của nó. Ban đầu, nếu hành giả không thấy được sự "phồng-xẹp" này, thì có thể để một hay cả hai bàn tay lên bụng để nhận thấy rõ ràng hơn. Khi cảm thấy rõ ràng (chứ không phải tưởng tượng) được sự phồng xẹp rồi, hành giả bắt đầu quan sát và ghi nhận nó.

- Khi bụng phồng lên, hành giả niệm thầm: "bụng phồng" hay "phồồồồng", chữ phồng phải được kéo dài trong suốt lúc bụng phồng lên.

- Khi bụng xẹp xuống, hành giả niệm: "bụng xẹp" hay "xeeeẹp". Chữ xẹp phải được kéo dài trong suốt thời gian bụng xẹp xuống.

Vì sao ở đây lại có nhưng chữ kéo dài như: "Hiiiít", "Thơơở", "Phôôôồng", "Xeeeẹp"? Vì với người sơ sơ mới tu tập, "ý thức suông" chưa phải hoàn toàn chánh niệm. Khi hít vào mà hành giả chỉ ý thức "tôi đang hít vào" hay chỉ niệm một chữ "Hít" thì ngay lúc đó hành giả có chánh niệm, nhưng trong sát na sau hay giây phút kế tiếp hành giả có thể mất chánh niệm dễ dàng, nên thay vì phải niệm liên tục "Hít, Hít, Hít..." thì chỉ niệm một chữ nhưng kéo dài ra: "Hiiiít".

Cứ thế hành giả chú tâm quan sát, theo dõi và ghi nhận sự phồng lên xẹp xuống của bụng trong suốt thời gian ngồi thiền. Không có một cái "phồng-xẹp" nào mà hành giả quên ghi nhận.

Hành giả cố gắng thực hành và tăng lên thời gian ngồi thiền. Ít nhất phải ngồi liên tục hai giờ đồng hồ trở lên, hành giả mới thấy được những gì thay đổi và tiến triển. Và khi thấy được những gì thay đổi, tiến triển đó thì hành giả mới cảm thấy hứng thú trong việc thiền tập. Vì phải tinh tấn và kiên nhẫn nên ít có người thực hành pháp này. Ngược lại có rất nhiều người tu theo Thiền ngoại đạo, vì được quảng cáo mới tu đã xuất hồn, hoặc có thần thông liền! Người tu chân chính cần phải biết rằng từ đời vô thỉ kiếp đến giờ, ta đã bị vô minh, tà kiến, chấp trước bao phủ dầy đặc, làm sao mà trong phút chốc có thể gột rửa cho hoàn toàn được. Còn những việc như xuất hồn, thần thông đều là những ma chướng, ngoại đạo, ta đã tích lũy chúng từ nhiều kiếp, nên nay mới khởi vọng cầu liền có một cách dễ dàng. Đó là lý do tại sao người tu theo chánh pháp thì ít, mà tu theo tà đạo lại nhiều.

2/ Niệm Thọ (Vedanànupassanà) - Khi hành giả ngồi lâu sẽ có những cảm giác phát sanh như mỏi mệt, đau nhức, ngứa ngáy,v.v... Lúc đó hành giả hãy làm như sau:

Đang theo dõi sự "phồng xẹp", bỗng nhiên hành giả cảm thấy đau nhức nơi chân. Hành giả liền niệm: "có một cảm giác đau nhức đang phát sanh (nơi chân)", hoặc hành giả có thể niệm một cách vắn tắt: "có sự đau". Niệm như vậy cũng đủ để cho hành giả ghi nhận một cách khách quan cảm giác đau đang có nơi chân. Hành giả tuyệt đối không được niệm: "Tôi đang đau hay chân tôi đau". Sau khi niệm như vậy xong, hành giả lập tức trở về sự "phồng-xẹp" của bụng. Tất cả những cảm giác đều trải qua tiến trình: phát sanh, tăng trưởng, suy yếu, tan biến, chỉ có lâu hay mau mà thôi. Sau một thời gian, cảm giác đó bỗng biến mất, thì hành giả niệm: "cảm giác đau đã biến mất" hoặc "cái đau đã hết". Nếu cảm giác đau không hết mà lại tăng thêm thì hành giả niệm: "cảm giác đau đang tăng", rồi sau đó liền trở lại công việc chính là quán niệm sự "phồng xẹp". Nếu cái đau tăng lên quá mức chịu đựng thì hành giả có thể lấy tay gỡ chân ra, hay sửa đổi tư thế, nhưng phải làm thật chậm, giữ chánh niệm như sau:

- Trước hết khi muốn lấy tay gỡ chân ra niệm: muốn, muốn, muốn.

- Khi nhấc tay lên niệm: nhấc, nhấc, nhấc.

- Khi tay đụng chân niệm: đụng, đụng, đụng.

- Khi tay nắm chân gỡ ra niệm: gỡ, gỡ, gỡ.

- Khi gỡ ra xong, rút tay về niệm: rút, rút, rút.

- Khi rút tay về xong, để lại chỗ cũ niệm: để, để, để.

Trên đây chỉ là một sơ đồ giản dị, giúp cho người mới tập giữ chánh niệm, chứ thật ra từ lúc muốn nhấc tay, rồi gỡ chân, cho đến lúc kéo tay trở về chỗ cũ, có rất nhiều cử động khác phải niệm. Trong lúc lấy tay gỡ chân ra hành giả phải làm "thật chậm", vì thế nên mỗi cử động phải được niệm ít nhất ba lần, giúp cho hành giả giữ được chánh niệm. Khi thuần thục rồi thì hành giả không cần niệm như vậy nữa mà chỉ cần giác tỉnh quán sát từng cử động trong từng sát na, muốn được vậy đương nhiên các động tác phải được làm "rất, rất" chậm.

3/ Niệm Tâm (Cittànupassanà) - Niệm Tâm là một việc rất quan trọng trong Tứ Niệm Xứ. Trong Thiền Đốn Ngộ có nói "Kiến tánh khởi tu" hay "Đốn ngộ tiệm tu", tu ở đây là diệt trừ vọng tưởng. Niệm Tâm chính là một phương pháp duy nhất để diệt trừ vọng tưởng. Niệm Tâm là quan sát ghi nhận một cách khách quan những hoạt động của Tâm. Hoạt động của Tâm là những tư tưởng hay ý nghĩ chợt khởi chợt biến.

Khi đang theo dõi sự "phồng xẹp" của bụng bỗng nhiên có một ý nghĩ dù thiện hay ác khởi lên trong tâm, hành giả liền ghi nhận (niệm) nó: "có một ý nghĩ (đang phát sanh)". Niệm như vậy đủ để ý nghĩ đó tan biến, và hành giả phải lập tức trở về với sự "phồng xẹp", không cần suy tư xem đó là tốt hay xấu. Nếu sau đó ý nghĩ đó trở lại, hoặc có một ý nghĩ khác thì hành giả cũng lại niệm: "có một ý nghĩ". Niệm một câu ngắn gọn như vậy đủ làm cho hành giả giác tỉnh và không chạy theo vọng tưởng. Trường hợp này giống như Thiền Sư Nhan mỗi ngày thường ngồi trên tảng đá, lâu lâu tự gọi: "ông chủ". Tự đáp: "Dạ". Tự nhắc: "Tỉnh tỉnh chớ để người lừa".

Ban đầu hành giả có thể bị ý nghĩ đưa đi xa, rồi sau đó mới sực tỉnh, thì lúc đó niệm: "Đó là một ý nghĩ". Khỏi cần phải niệm "ý nghĩ đã diệt", vì khi ta niệm "đó là một ý nghĩ" thì ngay khi đó nó đã diệt mất rồi.

Thực tập như vậy, lâu ngày hành giả sẽ không còn bị ý tưởng đem đi quá xa nữa mà sẽ nhận ra chúng khi chúng vừa phát sanh.

Ngoài giờ ngồi thiền, trong đời sống hằng ngày, nếu có những ý nghĩ tốt khởi lên trong đầu hành giả đừng mừng cho là ta tốt, mà phải nhanh trí nhận ra đó là Tâm khởi một ý nghĩ tốt. Khi có một ý nghĩ xấu phát sanh trong đầu, đừng nghĩ là ta xấu rồi ăn năn, bực bội, mà phải nhanh trí nhận ra đó là Tâm khởi một ý nghĩ xấu, xong rồi thản nhiên tiếp tục giữ chánh niệm.

4/ Niệm Pháp (Dhammànupassanà) - Trong Kinh Niệm Xứ (Satipatthàna Sutta), trong phần Niệm Pháp có đưa ra năm đề mục quán niệm, nhưng ở đây tôi chỉ đưa ra vài thí dụ cụ thể áp dụng vào sự thực tập.

- Đang ngồi thiền, bỗng bên ngoài có tiếng động như tiếng xe hơi, thì lúc đó hành giả niệm: "nghe, nghe, nghe" (đó là nương theo nhĩ căn), hoặc niệm "có tiếng động" (đó là nương theo thanh trần). Sau khi niệm như vậy xong, hành giả phải liền trở về sự "phồng xẹp" của bụng.

- Khi cảm thấy buồn ngủ, hành giả niệm: "có sự buồn ngủ đang phát sanh" hoặc niệm vắn tắt "có sự buồn ngủ". Tuyệt đối không được niệm "Tôi đang buồn ngủ".

Trên đây chỉ là gợi ý cho hành giả tu tập ban đầu. Về phần niệm pháp này khá phức tạp, vì chữ Pháp (Dhamma) có thể chỉ tất cả nhưng sự vật trên cõi đời này, muốn nói dễ hiểu hơn là những đối tượng của tâm thức đều gọi là pháp. Ngay cả ba phần niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm cũng có thể được xem thuộc niệm Pháp.

-oOo-

Người hành giả khôn ngoan, khéo léo, sẽ từ những thí dụ trên tự sáng chế ra những phương thức áp dụng chánh niệm vào tất cả sự việc trong ngày.

Sau đây là một thí dụ khác giúp cho hành giả giữ chánh niệm trong lúc ăn. Hành giả phải cử động một cách chậm chạp và để ý ghi nhận và niệm trong đầu tất cả những chi tiết về hành động đang diễn tiến:

- Khi đưa mắt nhìn đồ ăn, niệm: "nhìn, đang nhìn".

- Khi đưa tay gắp đồ ăn, niệm: "đưa, đang đưa tay".

- Khi tay gắp trúng đồ ăn, niệm: "gắp".

- Khi đem đồ ăn lên miệng, niệm "đem, đang đem".

- Khi cúi đầu xuống gần đồ ăn, niệm: "cúi, đang cúi".

- Khi há miệng ra, niệm: "há, đang há miệng".

- Khi để đồ ăn vào miệng, niệm: "để, đang để".

- Rút đũa ra, ngậm miệng lại, niệm: "ngậm, đang ngậm".

- Rút tay về để lại trên bàn, niệm: "rút, đang rút tay".

- Khi tay đụng xuống bàn, niệm: "đụng".

- Bắt đầu ngẩng cổ lên lại ngay thẳng, niệm: "ngẩng, đang ngẩng".

- Khi nhai đồ ăn, niệm: "nhai, nhai, nhai..." (niệm tối đa trong lúc nhai).

- Khi nuốt đồ ăn, niệm: "nuốt".

Sau khi đọc những hàng trên, đọc giả có thể buồn cười, cho rằng đó là một việc làm "kỳ cục", ăn thì cứ việc ăn tội gì phải để ý làm chậm chạp mất thì giờ và phải niệm tới niệm lui. Trong số chúng ta đây, có rất nhiều người ăn mà không biết mình đang ăn. Vì trong bữa ăn, miệng nói chuyện, mắt nhìn "ti vi", đầu óc nghĩ chuyện này, chuyện nọ, tay gắp đồ ăn mà mắt chẳng nhìn, rồi bỏ vào miệng nhai như một cái máy. Tất cả những hành động đều "vô ý thức", được làm như một cái máy, và ta cho đó là một cái gì rất tự

nhiên. Chính cái rất tự nhiên này là nghiệp dẫn dắt ta đó. Những người nào có thiện chí và ý thức được là từ xưa đến nay mình đã làm không biết bao nhiêu hành động "vô ý thức", thì hãy bắt đầu từ bây giờ trở về làm chủ lại tất cả những hành động cũng như ý nghĩ của mình, hãy tập sống giác tỉnh như đức Phật.

Ban đầu thực tập chánh niệm, hành giả sẽ nhận thấy có rất nhiều động tác bị quên niệm, nhưng với sự kiên nhẫn và tinh tấn, dần dần những động tác bị quên niệm đó sẽ bớt lần.

Trong cuộc sống thường ngày, khi lục căn tiếp xúc với lục trần, hành giả phải tập niệm:

- Khi mắt thấy một vật hay hình dáng gì, hành giả không cần biết nó đẹp hay xấu, chỉ cần niệm: "thấy, thấy, thấy".

- Khi có một âm thanh gì lọt vào tai, không cần biết nó hay hay dở, dễ chịu hay khó chịu, chỉ cần niệm: "nghe, nghe, nghe".

Lâu lâu hành giả có thể nhắc nhở mình bằng cách tự hỏi:

- Thân bây giờ đang làm gì, ở trong tư thế nào?

- Có cảm giác gì không?

- Tâm đang nghĩ gì?

- Có nghe thấy gì không?

Cứ như vậy, trong lúc ngồi cũng như khi đi, đứng, tiếp xúc, hành giả phải luôn luôn nhớ niệm. Đó gọi là chánh niệm.

Vì thế, hành thiền này không cố định ở ngồi mà trong tất cả các thời khác, đi, đứng, nằm, hành giả đều có thể tu tập được.

Những khó khăn ban đầu:

- Chân sẽ bị đau nhức như có ai lấy dao chặt chân mình, như xương sắp gẫy lìa v.v...

- Cảm giác khó chịu: như bọ hay kiến làm ngứa ngáy...

- Ngồi lâu mệt mỏi, buồn ngủ, ngủ gục...

- Vọng tưởng, ý nghĩ khởi lên tới tấp, không ngừng.

Còn nhiều những hiện tượng khác nữa, đó là tùy theo dòng nghiệp của mỗi người, không thể tả hết được. Tuy nhiên hành giả chỉ cần nhớ giữ chánh niệm, theo dõi và ghi nhận thôi. Tất cả những gì đến thì sẽ phải đi, không sợ hãi, cũng không vui mừng. Sau một thời gian cố gắng, hành giả sẽ vượt qua mọi trở ngại trên.

Những điều nên tránh:

- Bỏ qua không suy nghĩ đến Bản lai diện mục, tánh giác, hay những lý Thiền..., đó chỉ là những danh từ gắng gượng diễn tả những gì không thể diễn tả được. Những gì bất khả tư nghì mà cứ được đem ra bàn luận, giảng giải thì nó không thực là bất khả tư nghì, và chỉ gây thêm những thành kiến sai lầm về nó.

- Sự mong cầu. Hành Thiền này không có gì để mong cầu cả, mà chỉ ghi nhận một cách khách quan tất cả những gì xẩy đến, không bám víu mà cũng không xua đuổi. "Gặp Phật biết Phật, gặp Ma biết Ma", chỉ cần biết và ghi nhận, rồi sau đó liền trở về với thực tại. Không cần phải quá hung bạo như Thiền Tông "gặp Phật giết Phật, gặp Ma giết Ma".

Vì không có sự mong cầu, bám víu hay xua đuổi nên người hành thiền này không thể điên được, vì lúc nào cũng làm chủ được mình.

- Tránh những cuộc đàm luận không ích lợi. Xưa kia đức Phật có dạy: "Này các Tỳ Khưu, khi gặp nhau, các ngươi có 2 việc nên làm: một là nói về Phật Pháp, hai là giữ 'sự im lặng'...". Ngay cả về sự hành Thiền này cũng vậy, có ai hỏi mới nói, không hỏi thì thôi.

Những điều cần biết:

Trong khi tọa thiền, nếu có những trở ngại về phần thể xác (sắc), hành giả có thể nhận biết dễ dàng, nhưng về phần tâm thức (danh) thì hành giả cẩn thận để ý những điều sau:

- Khi có những ý nghĩ khởi lên tới tấp, hành giả phải giác tỉnh nhận diện ra liền, nếu không thế thì hành giả có thể trở nên khổ sở, khó chịu về chúng.

- Có nhiều hành giả cố gắng bắt tâm ngưng suy nghĩ, để đầu trống rỗng, sau một thời gian sẽ rơi vào hai trạng thái hôn trầm.

(* ngủ gục hay ngủ ngồi, thân tuy còn ngồi đó mà chẳng khác gì người ngủ trên giường.

* mơ mơ màng màng, không tỉnh hẳn, cũng không ngủ hẳn, thân thì không còn cảm giác, tâm thì không khởi ý nghĩ, như ngưng hoạt động, cùng lúc hành giả cũng không còn niệm, không còn ý thức được mình đang làm gì, quên niệm thân, niệm hơi thở, niệm " phồng xẹp ", niệm tâm..... Nếu hành giả nào mà trụ ở trạng thái này lâu thì chỉ mất thì giờ ngồi thiền, không lợi ích gì cả, vì trí huệ không phát sanh, cùng lúc tâm ngưng làm việc, có thể làm nhân đời sau sanh ra làm súc sanh...)

- Có hành giả sau một thời gian tu tập quán niệm hơi thở, dần đà thân tâm trở nên yên tịnh, rồi cảm thấy an lạc và trụ ở đó, quên đi việc niệm và ghi nhận. Đó là hành giả đang đi vào Thiền Định hay Chỉ (Samatha). Hơn 90% người tu thiền, sau khi điều phục được hôn trầm và loạn tưởng đều rơi vào một trạng thái an lạc, rồi cố gắng kéo dài sự nhập định (từ hai ba tiếng đồng hồ cho tới một ngày hoặc hơn nữa) để hưởng an lạc. Khi đến trạng thái an lạc này, cần phải đi tìm Thầy hoặc thiện tri thức, trình chỗ sơ đắc của mình để được chỉ dẫn thêm.

Tứ Niệm Xứ thuộc về Thiền Tuệ hay Thiền Minh Sát (Vipassanà-Bhàvanà). Chỉ có Thiền Tuệ mới làm phát sinh trí tuệ, giúp cho hành giả thấy rõ được thực tướng của vạn hữu, diệt trừ tận gốc của vô minh, đưa đến giải thoát. Còn Thiền Định (Samatha) chỉ đưa hành giả đến những cơn định (Samàdhi) trong đó hành giả hưởng sự an lạc nhất thời, không tạo thêm nghiệp mới, nhưng trí huệ không phát triển, và những phiền não gốc

vẫn còn nguyên chưa diệt trừ, do đó không thể đưa đến giải thoát.

8. Kết luận

P háp hành Thiền Tứ Niệm Xứ Minh Sát Tuệ (Satipatthàna-Vipassanà) bao hàm việc thành tựu tri kiến bằng cách quan sát trực tiếp, thấy sự vật đúng theo thực tướng của nó (yathàbhutam). Tri kiến này vượt ra ngoài mọi lý luận hay quán niệm được có do trí thức, và tiến đến những chứng nghiệm thật sự về đời sống cùng sự vật liên quan đến cuộc sống.

Hoàn toàn thấu triệt được thực tướng của vạn pháp như vậy, hoàn toàn nhận thức bản chất thật sự của ngũ uẩn, hành giả sống độc lập, không cố bám vào sự vật gì trên thế gian.

-oOo-

(Chân thành cám ơn Dr Hồ Hồng Phước, Hội Tương Tế Phật Giáo Anh Quốc, đã có thiện tâm gửi tặng phiên bản điện tử -- Bình Anson, tháng 01, 2000).

[Mục lục][Phụ Lục]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 31-01-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

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