





Thiền Sư Kim Triệu Khippapañño



# Vài Làn Hương Pháp

*Thitasīla Thùy Khanh Trích Soạn*  
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện hiệu đính

- *Trang bìa mặt:*  
Tu Viện Tuangpulu  
Như Lai Thiền Viện  
Thích Ca Thiền Viện


- *Trang bìa lưng:*  
Thiền Sư Kim Triệu

- *Hiệu đính:*  
Nguyễn Khiêm  
Thiện Anh Phạm Phú Luyện

- *Trình bày bìa:*  
Đăng Học & Nguyễn Khiêm

- *Trình bày sách:*  
Thùy Khanh

- *Hình minh họa:*  
Huỳnh Hữu Hạnh



*Kính dâng lên Sư  
với tất cả lòng thành kính tri ân của chúng con*

# Lời Giới Thiệu

Hòa Thượng U Paṇḍitā, Hòa Thượng U Silānanda và Hòa Thượng Khippapañño (Kim Triệu) là ba vị thầy đầu tiên cùng dìu dắt nhóm Như Lai Thiền Viện vào những tháng năm mới chập chững vào thiền.

Năm 1989, Hòa Thượng Kim Triệu từ Washington DC qua hướng dẫn khóa thiền đầu tiên cho nhóm Như Lai Thiền Viện tại tu viện Tuangpulu ở một miền rừng núi hẻo lánh thuộc Santa Cruz. Chính Ngài là người đầu tiên nhắc bảo “nhóm thiền lang thang” này nên có một nơi chốn cố định để cùng nhau tu tập. Từ đó đến suốt 20 năm sau, dù rất đa đoan Phật sự, năm nào Ngài cũng về Như Lai Thiền Viện cho một khóa thiền đầu xuân. Đồng thời, Ngài cũng là một trong ba vị lãnh đạo tinh thần của Như Lai Thiền Viện.

Ngài được tất cả Phật tử và thiền sinh Việt Nam cũng như ngoại quốc kính yêu, ngưỡng mộ qua thân giáo trong sáng, phong thái khiêm nhu từ ái, cách giảng dạy nhẹ nhàng, thâm thúy. Hằng năm được ngời quây quần bên Ngài dưới chân Đức Phật, thiền sinh như hưởng được sự mát mẻ từ một vị cha lành trí tuệ. Ngài hay kể chuyện bà Dipa Ma, hoặc những quãng đời tu hành bên Ấn Độ hay Miến Điện... bằng ngôn từ mộc mạc bình dị, bằng lối ví von hồn nhiên chân thực như lời mẹ hiền hòa rót thẳng vào tim.

Những đoạn văn ngắn trên từng trang sách nhỏ này được trích soạn từ các bài pháp thoại Ngài thuyết giảng từ 1989 đến 2010, bắt đầu tại tu viện Tuangpulu, các tư gia cư sĩ Phật tử, đến Như Lai Thiền Viện.

Đây chỉ là một phần nhỏ trong những lời pháp nhũ bao la tinh túy của Ngài. Mong sao vài làn hương pháp bảo diệu dàng này là những nhắc nhở ý nhị chân thành giúp các bạn đạo tăng trưởng đức tin và vững bước trên đường tu tập.

Toàn thể Phật tử và thiện sinh khắp nơi thành kính cảm niệm ân đức của Hòa Thượng đã hết lòng giảng dạy trong suốt hai thập niên qua.

Như Lai Thiền Viện cũng xin chân thành cảm tạ sự đóng góp nhiệt tình và thường xuyên của tất cả bạn đạo xa gần cho các chương trình ấn tống trong suốt bao năm qua. Cầu mong pháp thí cao thượng này sẽ trợ duyên cho các bạn trên đường tu học Phật.

Như Lai Thiền Viện xin hân hạnh giới thiệu sách "Vài Làn Hương Pháp" đến tất cả các bạn đạo.

Trong Tâm Từ  
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện



# Lời Người Trích Soạn

Mười năm trước ở Như Lai Thiên Viện là lần đầu tiên con đến đánh lễ Sư. Sư ân cần thăm hỏi như thể đã là Thầy trò từ bao giờ. Hình như Sư đã lắng nghe lời con nói bằng cả một tấm lòng từ mẫn... rồi ban cho con một bài pháp về sự Khổ và nguyên nhân của Khổ.

Bài pháp ấy chỉ vồn vện có mười phút nhưng đã làm rúng động tâm con. Ngày ấy con chỉ cảm nhận những lời Sư giảng bằng cái hiểu thế gian cạn cợt và cũng không nhớ hết. Nhưng con nhớ mãi lòng thương của Sư qua giọng nói hiền lành, đáng ngời an lạc với mái đầu hơi cúi xuống cần trọng lắng nghe - dù con chỉ là một trong hàng ngàn "đứa con tâm linh" khác đang tìm đến bên Sư nương nhờ bóng mát.

Ngày ấy Sư còn khỏe và tiếng Sư giảng còn vang mạnh. Giờ đây Sư đã 80 tuổi đời và 60 năm tuổi hạ với sức khỏe bắt đầu mong manh và giọng tụng cũng yếu hơn nhiều lắm... Nhưng lòng thương của Sư thì vẫn bao la, mát mẻ như bao giờ. Sư vẫn đem lời kinh tiếng kệ đến cho chúng con nghe, vẫn cho chúng con hết thời pháp này đến thời pháp khác, hết khóa thiền này đến khóa thiền khác, kiên nhẫn và hiền lành dẫn dắt chúng



con đi theo con đường thoát khổ ngày xưa Đức Thế Tôn đã chỉ bày.

Những thời pháp của Sư sẽ mãi là những làn hương pháp bảo sáng trong, cao quý mà chúng con xin được góp nhặt phần nào thành tập sách nhỏ này. Hằng ngày chúng con cố gắng theo đó thực hành để có được tâm tĩnh thức mà Sư luôn nhắc nhở phải huân tập từng giây phút trong cuộc đời. Chúng con xin gửi theo Vài Làn Hương Pháp lòng tri ân sâu xa đến Sư như một món quà trong sạch của tâm tĩnh thức.

Chân thành cảm tạ nhiệt tình đóng góp vào công trình thực hiện tập sách Vài Làn Hương Pháp này của Sư Thiện Viên , Sư Huệ Bảo, cùng các đạo hữu Bảo Châu, Chơn Đạt, Nguyễn Điệp, Phạm Hạnh, Phan Liên, Quang, Rudy Halim, Thái Kim Hoa, Thanh Hồng, Tố Anh, Trâm Anh, Trương Hà, Vũ Kim, Vương Minh Thu, Mẹ, và nhất là đạo hữu Phạm Phú Luyện đã dành rất nhiều thì giờ và tâm sức hoàn chỉnh các bài trích soạn.

Chân thành cảm ơn Như Lai Thiền Viện, ngôi nhà an trú thân và tâm cho quý Sư và chúng con.

Trong tâm từ,  
Mùa xuân 2010  
Như Lai Thiền Viện





## *Tiểu sử Thiền Sư Khippapañño Kim Triệu*

Hòa Thượng Thiền Sư Kim Triệu là vị thiền sư Việt Nam nổi tiếng về Thiền Minh Sát Niệm Xứ hiện nay tại quốc ngoại. Ngài đã đi dạy thiền tại nhiều quốc gia trên thế giới kể cả Hoa Kỳ, Úc, Pháp, Nepal...

Thiền Sư Kim Triệu sanh ngày 5 tháng 12 năm 1930, tại làng Phương Thạnh, tỉnh Trà Vinh, Việt Nam. Từ lúc tuổi thơ, Ngài thường được thân mẫu nhiều đạo tâm dẫn đi chùa và làm quen với nếp sống ở chùa. Song thân mất sớm, trong những năm ở với người chị, Ngài có dịp dâng cúng cho các sư đi trì bình khất thực hằng ngày. Về an nhiên thanh tịnh của chư tăng khiến Ngài phát tâm muốn xuất gia sống đời phạm hạnh.

Năm 14 tuổi Ngài vào ở trong chùa. Năm 17 tuổi Ngài thọ Sa Di Giới. Tự lúc bấy giờ Ngài đã có ý thích

tìm hiểu và học hỏi tiếng Pāli vì nghĩ rằng đó là ngôn ngữ mà chính Đức Phật đã dùng để truyền bá giáo pháp. Và năm 18 tuổi, Ngài sang Cam Bốt học tiếng Pāli.

Năm 20 tuổi, Ngài thọ Tỳ Kheo Giới cũng ở Trà Vinh với pháp hiệu Khippapañño (nghĩa là Thiện Trí hay Tốc Trí), thường được gọi là Sư Pañño, hoặc Sư Kim Triệu (thế danh).

Từ năm 1950 đến 1956, Ngài học đạo tại chùa Giác Quang, Chợ Lớn. Năm 1956, nhập hạ tại chùa Kỳ Viên, Sài Gòn. Năm 1957, Ngài ở lại chùa Tam Bảo Tự tại thành phố Đà Nẵng học Pāli và giáo lý do Đại Đức Giới Nghiêm và Đại Đức Shanti Bhadra (người Tích Lan) hướng dẫn.

Năm 1958 Đại Đức Giới Nghiêm phái Ngài đến Bình Định dạy đạo. Đến cuối năm, Ngài trở về tu học, nhận bằng cấp danh dự về Pāli và Phật Học. Sau đó, Ngài lưu lại Phật Học Viện Pháp Hoàng của thầy Hộ Giác tại Gia Định để phụ dạy văn phạm Pāli và kinh kệ.

Năm 1962 đến 1963, Ngài nhập hạ tại chùa Bửu Quang, Thủ Đức.

Năm 1964 Ngài được Viện Đại Học Nalanda, Ấn Độ, cấp học bổng đi du học với nhiều giáo sư Ấn Độ,

Tích Lan, Miến Điện. Cũng trong năm này Ngài viếng Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Đức Phật thành đạo. Lúc đó, Ngài 35 tuổi. Năm 1970 Ngài đỗ bằng Pāḷi Achariya (Sư Phạm môn Pāḷi), bằng B.A. Phật Học và bằng M.A. Pāḷi. Sau đó, Ngài đến cư ngụ tại Bồ Đề Đạo Tràng chín năm từ năm 1970 cho đến 1978. Hai năm đầu của thời gian này, Ngài học về Cổ Sử Ấn Độ và Á Châu (Ancient India and Asia Studies) tại Đại Học Maghadh. Năm 1979, Ngài dời về Tân Đề Ly (New Delhi) và ở đây hai năm.

Về thiền tập, từ năm 1967 đến 1980, Ngài có cơ duyên thực tập thiền Minh Sát Niệm Xứ tại Ấn Độ, Thái Lan và Miến Điện dưới sự hướng dẫn của các vị thiền sư nổi tiếng như Ngài Munindra, Goenka, Dipa Ma, Rastrapal, Tuangpulu. Năm 1967, Ngài bắt đầu học thiền Minh Sát Niệm Xứ với thiền sư Munindra. Sau đó, Ngài tiếp tục theo học pháp môn này nhưng nhấn mạnh về Thọ Niệm Xứ với thiền sư Goenka sáu năm từ năm 1969 đến 1974. Từ năm 1975 đến năm 1980, Ngài tiếp tục học thiền Minh Sát Niệm Xứ với nhiều thiền sư kể cả Dipa Ma, Rastrapal, Tuangpulu. Năm 1980, Ngài sang Ngưỡng Quang, Miến Điện thực tập pháp môn này với cố Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw. Trong thời gian hành thiền này, Ngài đã gặt hái nhiều thành quả khả quan.

Trong khoảng thời gian trên, Ngài đã đảm nhận nhiều Phật sự về hoằng pháp, xây cất cơ sở thiền định

quốc tế, cứu trợ đồng hương và hướng dẫn các khóa thiền ở khắp nơi.

Sau khi hoàn mãn việc thực tập, Ngài sang Hoa Kỳ vào ngày 24 tháng 10 năm 1981 theo lời thỉnh mời của vị Hội trưởng Hội Phật tử Việt Mỹ và lưu ngụ tại chùa Kỳ Viên, Hoa Thịnh Đốn. Nơi đây, từ 1982 đến nay, Ngài thường xuyên mở bốn khóa thiền hằng năm ngoài những nghi thức sinh hoạt hàng ngày. Cũng từ đó, các chùa ở nhiều tiểu bang khác thỉnh Ngài đến hướng dẫn các khóa thiền như chùa Pháp Vân, Kim Sơn, Như Lai Thiền Viện (CA), Phật Ân (MN), Pháp Luân, Đạo Quang, Hương Đạo (TX), Bát Nhã Thiền Viện (Canada). Các nhóm đệ tử ở Âu, Úc, Việt Nam cũng thường thỉnh mời Ngài dạy đạo.

Năm 1988 Phật tử vùng California cung thỉnh Ngài đứng ra sáng lập một đạo tràng để đồng bào địa phương tu tập. Với nhân duyên đó, năm 1988, Thích Ca Thiền Viện, Riverside, bắt đầu hoạt động và phát triển.

Năm 2007 Ngài hoàn thành Phật sự xây dựng một thiền viện ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ. Cũng năm ấy, trung tâm Insight Meditation Society, Boston, thỉnh mời Ngài dạy thiền.

Năm 2008 Ngài chính thức xây dựng lại Thiền Viện Tâm Pháp tại Pumpass, Virginia.

Năm 2010 Ngài sáng lập Kỳ Viên Tự ở Melbourne - ngôi chùa Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam đầu tiên tại Úc Châu.

Ngoài ra, Ngài còn hướng dẫn khoảng 20 chuyến hành hương xứ Phật tại Ấn Độ từ năm 1981 cho đến nay. Nhờ kiến thức về Phật Pháp và kinh nghiệm sống tại Ấn Độ, Ngài đã hướng dẫn Phật tử chiêm quan Bốn Chỗ Động Tâm và các Phật tích khác một cách thích thú và hứng khởi làm gia tăng đức tin vào Tam Bảo giúp ích rất nhiều cho việc tu tập.

Ngày nay, dù đã 80 tuổi, sức khỏe có phần suy giảm, nhưng hằng năm Ngài vẫn giảng dạy trên 10 khóa thiền ở nhiều nơi trên thế giới. Với kinh nghiệm thực chứng, tư cách khiêm cung, từ tâm, và sự hướng dẫn tận tụy, khéo léo, Ngài đã giúp thiền sinh an hưởng nhiều lợi lạc và để lại trong tâm thiền sinh một niềm kính mến vô bờ.





**Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammāsambuddhasa**

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



Lời giới thiệu của Như Lai Thiền Viện.....vi  
 Lời người trích soạn.....viii  
 Tiểu sử Thiền Sư Kim Triệu.....x  
 Các bài Kinh Kệ.....xix  
 Vài Làn Hương Pháp.....1  
 Trang Phụ Lục.....a

<i>Lời ngỏ đầu khóa thiền * 3</i>	<i>Khổ cần phải được thấy * 46</i>
<i>Lễ Đức Phật Trắng * 6</i>	<i>Nguyên âm và phụ âm * 48</i>
<i>Vũ khí tâm linh * 8</i>	<i>Con đường xưa * 51</i>
<i>Phản ứng * 9</i>	<i>Minh và vô minh * 53</i>
<i>Vun bồi hạt giống</i>	<i>Cái nồi đất * 56</i>
<i>chánh niệm * 11</i>	<i>Khổ * 58</i>
<i>Tâm làm thính * 13</i>	<i>Gió trong thân,</i>
<i>Bến bờ tự do * 14</i>	<i>gió ngoài thân * 62</i>
<i>Dặn dò * 16</i>	<i>Phóng tâm * 65</i>
<i>Biết và làm * 18</i>	<i>Thân đau, tâm không đau*67</i>
<i>Chánh niệm * 21</i>	<i>Bệnh tâm * 68</i>
<i>Niệm căn trần * 24</i>	<i>Vật thực hằng ngày</i>
<i>Niệm ngồi * 27</i>	<i>cho tâm * 69</i>
<i>Niệm đi * 31</i>	<i>Cứ như vậy mà đi mãi * 71</i>
<i>Niệm chi tiết * 33</i>	<i>Những người lượng giá</i>
<i>Niệm tâm * 35</i>	<i>cuộc đời * 73</i>
<i>Niệm thọ * 40</i>	<i>"Đi tu" * 75</i>
<i>Niệm và niệm nữa * 42</i>	<i>Cuộc đời trong một giây * 80</i>
<i>Ăn trong khóa thiền * 44</i>	<i>Tiếng khóc sơ sanh * 82</i>



*Chỉ còn tâm biết tâm \* 85*  
*Chết \* 86*  
*Tôi là ai \* 88*  
*Tâm đau khổ \* 91*  
*Quán niệm \* 93*  
*Ngôi nhà tâm linh \* 96*  
*Cái giá của thiền tập \* 98*  
*Quả báu của thiền tập \* 100*  
*Không để đuôi \* 103*  
*Mũi tên phiền não \* 105*  
*Chuối lẩn 108 hạt \* 108*  
*Ba hạng người \* 110*  
*Điều để \* 112*  
*Trở lại bình thường \* 114*  
*Động đất và động tâm \* 116*  
*Bốn chỗ động tâm \* 118*  
*Trạch pháp giác chi \* 121*  
*Tứ đại \* 126*  
*Ý nghĩa cầu an và cầu siêu \* 129*  
*Đức tin \* 134*  
*Con đường thanh tịnh \* 136*  
*Vui trong*  
*Giói Định Huệ \* 138*  
*Thoát khỏi quỹ đạo \* 141*  
*Không còn đi đâu nữa \* 143*  
*Nhắc nhở \* 145*  
*Ý nghĩa quy y \* 147*  
*Lợi ích tỉnh giác \* 150*  
*Thích nghi tỉnh giác \* 153*  
*Giói vực tỉnh giác \* 156*  
*Chánh kiến tỉnh giác \* 159*  
*Bàn chân \* 161*  
*Mắt đạo \* 163*  
*Bạn lành \* 164*  
*Phá chấp \* 166*  
*Ngôi nhà của tâm \* 172*  
*Đi lên hay đi xuống \* 176*  
*Tám vạn bốn ngàn pháp môn \* 179*  
*Hoài nghi \* 183*  
*Thiên nhiên \* 186*  
*Buông bỏ \* 189*  
*Pháp nhãn \* 192*  
*Sức mạnh của tâm \* 197*  
*Thiền vắng lặng và thiền minh sát \* 201*  
*Lợi ích thực tiễn của thiền tập \* 206*  
*Hay biết và ghi nhận \* 210*  
*Khổ thiền và khổ thật \* 216*  
*Chấp nhận hay đầu hàng \* 220*  
*Đễ và khó \* 223*  
*Bốn điều không thể ngăn ngừa \* 228*  
*Kết tập*  
*tam tạng kinh điển \* 231*  
*Bốn có và bốn không \* 234*  
*Cúng dường chư Phật \* 237*  
*Giác ngộ và thần thông \* 240*  
*Thu thúc \* 245*  
*Thanh văn \* 251*  
*Cách nói của bậc thánh nhân \* 253*  
*Đọc sách Phật \* 256*  
*Tục đế và chân đế \* 259*  
*Ba la mật \* 262*  
*Niết bàn \* 267*  
*Thay lời kết \* 271*







Này chư tỳ kheo,  
đây là con đường độc nhất  
đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh,  
vượt khỏi sầu não,  
diệt trừ khổ ưu,  
thành tựu chánh trí,  
chứng ngộ Niết Bàn.

Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế nào là bốn?

Này các tỳ kheo, ở đây vị tỳ kheo

sống quán thân trên thân,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời;

sống quán thọ trên thọ,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời;

sống quán tâm trên tâm,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời;

sống quán pháp trên các pháp  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
để chế ngự tham ưu ở đời.

*Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*



Dâng hoa cúng đến Phật Đà (1)  
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau  
Hoa tươi nhưng sẽ úa xài  
Tấm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn

Dâng hoa cúng đến Đạt Ma (2)  
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau  
Hoa tươi nhưng sẽ úa xài  
Tấm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn

Dâng hoa cúng đến Tăng Già (3)  
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau  
Hoa tươi nhưng sẽ úa xài  
Tấm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn

(1) Phật Đà (Phật Bảo) - Buddha

(2) Đạt Ma (Pháp Bảo) - Dhamma

(3) Tăng Già (Tăng Bảo)- Sangha



Thế Tôn lời dạy tỏ tường  
Năm điều quán tưởng phải thường xét ra

Ta đây phải có sự già  
Thế nào tránh thoát lúc qua canh tàn

Ta đây bệnh tật phải mang  
Thế nào tránh thoát đặng an mạnh lành

Ta đây sự chết sẵn dành  
Thế nào tránh thoát tử sanh đến kỳ

Ta đây phải chịu phân ly  
Nhân vật quý mến ta đi biệt mà

Ta đi với nghiệp của ta  
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình  
Theo ta như bóng theo hình  
Ta thọ quả báo phân minh kết thành



Aniccā vata saṅkhārā  
Uppādavayadhammino  
Upajjitvā nirujjhanti  
Tesaṃ vūpasamo sukho





Các pháp hữu vi thật không bền vững  
Pháp có tánh sanh diệt là thường  
Vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh  
Nên thường hay có sự khổ não  
Chỉ có Niết Bàn là pháp tịch diệt  
Dứt mọi hữu vi, an vui tuyệt đối



# *Dài Làn Hương Pháp*



## *Lời Ngỏ Đầu Khóa Thiền*

Các thiền sinh hôm nay chắc phải phấn đấu với nhiều khó khăn ngoài đời để đến đây học đạo. Thật ra, việc học đạo không quá khó khăn nếu có đức tin và cố gắng, nhất là nhắm đúng mục tiêu mà ta hằng mong mỏi.

Đức tin rất quan trọng. Thiền sinh ở đây, hoặc là đã có niềm tin, hoặc đang đi tìm niềm tin. Hãy đặt niềm tin cho đúng với mục tiêu tu tập của chúng ta, đó là sự an vui. Đức Phật đã đạt được trạng thái an vui này, nay chúng ta phải nỗ lực thực hành lời dạy của Ngài để hiểu rõ ta là ai mới có được lợi lạc đó. Như vậy, đồng thời với niềm tin nơi Tam Bảo, ta cũng phải tin tưởng vào chính mình, và vào luật nhân quả, nghiệp báo của thiên nhiên.

Tinh tấn khi hành thiền không phải thuộc thân mà chính là thuộc tâm. Đó là nỗ lực thanh lọc tâm mình cho được trong sạch. Ngồi thiền hay kinh hành đều đòi hỏi sức tinh cần liên tục của tâm. Sanh ra hơn một năm là con người đã biết ngồi, biết đi rồi. Bây giờ ngồi, đi có khác một điểm là gom tâm lại trong thân, thân đâu tâm đó ngay giây phút này, không trước

không sau. Đây là sự cố gắng rất khác thường tức là nỗ lực để luôn luôn có trí nhớ chú tâm ghi nhận các hiện tượng danh sắc hay thân tâm đang sanh khởi qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Ghi nhận để kinh nghiệm hay hiểu biết được thực tánh của thân gồm đất, nước, gió, lửa (quán thân), của cảm giác (quán thọ), của tâm (quán tâm), và của những đối tượng tổng quát của tâm (quán pháp) là ta đang hành thiền Minh Sát Niệm Xứ hay Thiền Quán. Trọn tiến trình hành thiền có thể chỉ gom lại là *có trí nhớ ngay trong hiện tại* hay *chánh niệm* mà thôi.

Con người chỉ thấy đất, nước đem vào thân mỗi ngày mấy lần nhưng ít khi để ý đến gió. Đây là sinh chất tối cần thiết mà chỉ hơn ba phút không có nó là con người có thể chết. Và ngược lại, nếu hết lòng chú tâm đến yếu tố này cũng chỉ trong ba phút, ta có thể đạt đến trạng thái an vui và trong lành không gì so sánh được. Đừng nói đến ba phút, chỉ cần ba giây mà tâm có sự tỉnh giác về đặc tánh của gió, của hơi thở thì đó cũng là một tiến bộ tâm linh đáng kể rồi. Khi ngồi cũng như khi đi, chỉ cần theo dõi yếu tố này một cách tự nhiên, nó làm sao ta ghi nhận là vậy, thân tâm ta sẽ quân bình, dễ chịu.

Theo dõi hơi thở đúng cách theo pháp hành thiền Vững Lặng (Thiền Chỉ), hành giả có thể đi đến cõi trời sắc giới. Nhưng nếu lãnh hội được đặc tánh vô ngã của

hơi thở theo pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (Thiền Quán), hành giả có thể chứng ngộ Niết Bàn. Đây là khám phá của đấng Giác Ngộ, một pháp hành vi diệu, mà hành giả đã đặt niềm tin mạnh mẽ vào nên mới quyết tâm đến đây dự khóa thiền này.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo hộ trì cho các hành giả an vui, tinh tấn tu hành, sớm đạt được mục tiêu giải thoát.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

## Lễ Đức Phật Thăng

Cách đây 33 năm, tức năm 2500 Phật lịch, tại Ấn Độ, thế giới long trọng tổ chức đại lễ “Đức Phật Thăng” - Buddha Jayanti, nay thường gọi là Lễ Tam Hợp Vesak - để kỷ niệm ngày Đức Phật chiến thắng Ma Vương, tiêu diệt được tất cả mọi ô nhiễm trong nội tâm, giải thoát vĩnh viễn ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Mara Namuci (hay Tử Thần) cùng mười đạo binh ma hùng hậu, suốt bảy năm trời đã dai dẳng tìm mọi cơ hội để cản trở Đạo sĩ Gotama đạt quả vị giải thoát. Nhưng Đức Bồ Tát đã kiên cường chống trả mãnh liệt khi đang tham thiền bên bờ sông Ni Liên:

*"Này Ma Vương Namuci cùng với binh lực của kẻ xấu ác, si lười! Ta thấy người đã lên lưng voi và đội quân của người đang sẵn sàng bủa vây quanh ta. Ta sẽ lâm trận để các người không thể đẩy lui được ta ra khỏi chỗ ngồi này. Như viên đá làm bể cái bình đất chưa nung, ta sẽ dùng trí tuệ tiêu diệt đạo binh vô địch của người mà cả thế gian và chư thiên chưa hề chiến thắng nổi. Với cái tâm thuần thực, dũng mãnh và luôn được trang bị bằng chánh niệm, ta quyết thành đạt mục tiêu*



*giải thoát. Ta sẽ đi từ nơi này đến nơi khác dạy dỗ chúng sinh. Ai năng nỗ và tinh cần hành theo giáo huấn của ta, giáo huấn của một người không còn tham ái, sẽ đến được nơi an toàn, thoát khỏi ách thống trị của Ma Vương.” (1)*

Với những lời lẽ cương quyết đầy oai lực này, Đức Bồ Tát đã cảm thắng Ma Vương, và cũng từ sau đó Đức Phật đã để lại “công thức tự chiến thắng” cho những ai có ý chí muốn diệt trừ mọi đau khổ, đạt đến an vui tuyệt đối như Ngài.

Các hành giả đến đây thực tập thiền quán trong mấy ngày nay là những người có duyên lành với Phật pháp, may mắn nhận được công thức này. Công thức tuy đơn giản nhưng khi thực hành cần phải có đức tin và nỗ lực mới đủ sức mạnh để tiêu diệt kẻ thù nội tâm đã giam hãm ta mãi trong ngục tù trầm luân. Phải dũng cảm và kiên trì mới dứt trừ được căn bệnh tham, sân, si đã chi phối ta từ muôn vạn kiếp mà không vị lương y nào có thể chữa trị được ngoài Đức Phật.

*Ghi chú:*

*\*\*\* Đây là đoạn đầu của bài pháp thoại đầu tiên thuyết cho nhóm Như Lai Thiên Viện vào năm 1989, tức năm 2533 Phật Lịch, tại Tu Viện Tuangpulu, Santa Cruz.*

*(1) Trích trong Kinh Padhana Sutta (Sutta Nipata III.2)*

## Vũ Khí Tâm Linh

Chỉ có một bậc Giác Ngộ mới trao truyền lại được cho chúng sanh công thức thoát khỏi khổ do sanh, già, bệnh, chết. Đó là công thức Giới-Định-Huệ nhằm chế tạo một vũ khí tâm linh vô cùng hữu hiệu. Giới giữ cho thân, khẩu trong sạch. Định là trạng thái tâm yên lặng, an định. Huệ là sức mạnh tiêu trừ si mê, tham ái, và sân hận.

Thân, khẩu trong sạch ví như hòn đá mài. Tâm yên lặng ví như lưỡi dao. Phải bền tâm đem dao chạm với mặt đá mài đúng chiều, đúng cách thì lưỡi dao mới sắc bén. Phải luôn nhớ đem tâm đặt nơi sáu cửa giác quan và chánh niệm ghi nhận ngay các hiện tượng sanh khởi nổi bật qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý một cách chính xác. Phải siêng năng trong sáu niệm không bao giờ ngừng nghỉ để ngăn ngừa kẻ thù tham, sân, si xâm chiếm tâm. Nhưng nếu các nhân đem đau khổ này khởi sanh lên thì hãy dùng ngay vũ khí tâm linh sắc bén là chánh niệm và tỉnh giác kịp thời nhận diện và chặt đứt kẻ thù phiền não vừa mới sanh khởi.

## Phản Ứng

Mấy hôm nay thực tập ngồi, đi, sinh hoạt hàng ngày... hành giả cảm thấy không thoải mái, không dễ chịu. Ngoài đời thường cũng đã ngồi, đi, sinh hoạt... nhưng không hề thấy khó chịu, gò bó chút nào hết. Lý do là ta vốn quen tự thả trôi theo dòng xuôi của tham, sân, si, của già, đau, chết. Ta cứ sống bình thường như vậy mà chẳng thấy khổ đau hay mệt mỏi gì cả. Vì tâm ta luôn thoả thích với sắc tốt, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái, ý tưởng phiêu bông. Những đối tượng vừa ý này luôn tô điểm cho suy nghĩ và quan kiến của ta.

Giờ đây ta đang đi ngược dòng đời. Ta đang tập dừng lại không chạy theo những tên trộm cướp đã luôn dụ dỗ lừa đảo ta từ muôn kiếp trong vòng luân hồi dài bất tận. Ta tập thân thu thúc, tập tâm dừng suy nghĩ nên cảm thấy rất khó chịu. Phải hiểu rõ đây là một nhân không thoải mái nhưng sẽ đem đến một quả trong sạch, thiện lành. Ta đang trau dồi tâm không tham, không sân, không si và những tâm thiện này không bao giờ đi chung với các tâm bất thiện nên lúc đầu bao giờ cũng có phản ứng.

Giống như khi đau bệnh buộc phải uống thuốc, thế nào cũng có phản ứng phụ của thuốc. Hay giống như nước không thể nào đi chung với lửa. Dùng nước để dập tắt lửa, ban đầu lửa thường bùng lên rất mạnh. Chỉ đến lúc sức nước lấn áp được sức lửa, lửa mới chịu hạ xuống và biến mất. Hay ví như dùng nước đục để giặt quần áo, áo quần sẽ không bao giờ sạch. Phải dùng nước trong, xà bông tốt, máy giặt tốt, tạo phản ứng mạnh mới nhanh chóng tẩy sạch được áo quần dơ. Cũng vậy, thân khẩu ý hằng bị ô nhiễm nên phải kiên trì dùng giới và định để thanh lọc thân tâm dù bị phản ứng thì trí tuệ mới tự khởi sinh được.

## Vun Bồi

# Hạt Giống Chánh Niệm

Trong toàn thể tri kiến của Đức Phật, Ngài chỉ truyền dạy con đường thoát khổ cho chúng sanh bắt đầu với kinh nghiệm về cái khổ của vô thường rồi từ đó mới thật sự thấy được cái vui thường hằng. Sự an vui này ta phải trả một giá rất đắt bằng công trình tu niệm kiên trì và dài lâu.

Từ tâm thức vận hành như một máy vi tính (computer) có nhiều nút, Đức Phật đã chọn ra nút chánh niệm hay là trí nhớ trong hiện tại để làm chuẩn. Bấm đúng được nút này, các trạng thái tâm bất thiện sẽ bị đoạn trừ, các trạng thái tâm thiện khởi sanh và nhờ vậy tâm được an vui. Tâm luôn vô thường, không ngừng tạo tác vì muốn trở thành cái khác hơn, mới hơn. Chỉ khi kinh nghiệm được cái thường, cái bình an rồi, tâm mới không còn phóng dật, tạo tác nữa.

Những ngày thiền đầu tiên, hành giả đã nhận được hạt giống chánh niệm. Công việc của hành giả là phải cố gắng vun bồi sao cho nó lớn mạnh bằng liên tục theo dõi, ghi nhận các hiện tượng thân tâm sanh khởi

nổi bật ngay trong giây phút hiện tại, từ thô đến tế. Đến lúc thuần thục, chánh niệm sẽ tự động làm việc nhịp nhàng với các trạng thái tâm khác. Bây giờ tâm sẽ dễ dạy, không còn phải nhắc bảo từng chút nữa. Tâm sẽ ở yên, không còn lang thang đây đó và kế tiếp sẽ tiến tới kinh nghiệm, hiểu biết những sự thật thâm sâu về danh sắc.

Giống như đầu tiên ta nhận được một hạt xoài, kể đến ươm xuống đất, rồi hằng ngày ta phải tưới nước cho đến khi hạt nảy mầm thành cây con. Lúc cây còn non, phải thường xuyên chăm sóc như bắt sâu, nhổ cỏ và mỗi năm phải bón phân vài lần. Đến khi lớn mạnh, cây đủ sức tự hút nước sâu trong lòng đất, trở cành, ra hoa và cho ta nhiều trái ngọt.

## *Tâm Làm Thinh*

Thiền là tập đem tâm trở về hiện tại cùng với thân, tập tâm dừng suy nghĩ, tập tâm làm thinh. Khi suy nghĩ, tâm không thể yên. Khi được để nơi chuyển động phồng xẹp của bụng, tâm sẽ nằm yên theo chuyển động của thân. Khi tâm ở phồng xẹp, tâm sẽ không quên, sẽ theo phồng xẹp từ đầu đến cuối, nên tâm không nói năng, suy nghĩ gì cả.

Giống như đứa trẻ thơ được đặt vào nôi, khi nó cảm nhận được chuyển động của chiếc nôi đưa qua đưa lại từ tay ru của người mẹ, tâm bé sẽ dịu dần, không còn la khóc nữa. Cũng vậy, khi tâm đã quen chánh niệm ghi nhận các đề mục đang sanh khởi, tâm sẽ ngoan ngoãn nằm yên. Những kinh nghiệm này chỉ đến từ thực hành, không thể có từ lý thuyết. Càng chạy theo lý thuyết, tâm lại càng suy nghĩ rối ren.

## *Bến Bờ Tự Do*

Hôm nay là ngày 4 tháng 7 năm 1990, ngày toàn dân Mỹ mừng lễ Độc Lập của một đất nước tự do. Muốn có nền tự do này, không những chỉ riêng người dân Hoa Kỳ mà tất cả những ai không muốn sống trong xiềng xích nô lệ dưới mọi hình thức đều đã phải trả một giá rất đắt. Người dân Mỹ phải qua bao nhân gian khổ mới hưởng quả Độc Lập. Người dân Việt Nam tại xứ này cũng đã vượt qua bao gian nan mới đến được đây và thành đạt như ngày hôm nay.

Mấy ngày đầu ở khóa thiền này, các hành giả đã kiên trì chiến đấu với chính mình cũng chỉ với mục đích tìm con đường giải thoát, đến một nơi tâm linh không còn bị ràng buộc, giam hãm bởi các điều kiện pháp. Những kẻ nội thù ẩn nấp bên trong ta luôn dụ dỗ, gạt gẫm bảo ta rằng mọi thứ trên đời đều là thường, vui, đẹp, là của ta. May mắn thay có những người đi trước, đã vượt thoát ra những bẫy rập hiểm nguy này, nhắc bảo ta phương hướng và cách thức đi đến một nơi thật sự có tự do, an toàn và hạnh phúc.

Mấy ngày nay hành giả tập bơi lội trong đại dương luân hồi bằng chiếc thuyền ngũ uẩn cỡ hai thước



này. Giây phút nào không bị bão táp của tham, sân, si đàn áp, giây phút đó ta định hướng được bến bờ. Và khi tham, sân, si hoàn toàn vắng bóng, không còn gì thay đổi nữa là lúc con thuyền đến nơi thường hằng, an vui và giải thoát.

## DẶN DÒ

Sau mười ngày thiền tập, trở về với cuộc sống đời thường, mỗi thiền sinh đều đem về ít nhiều chánh niệm. Chánh niệm này không có được khi chưa tu tập và phải tập lâu, tập nhiều mới vững mạnh được.

Ở ngoài đời, khó có dịp để thực tập ghi nhận liên tục, chỉ ở khóa thiền mới có thời gian và cơ hội làm được như vậy. Khóa thiền càng dài, càng tích cực thì kết quả càng rõ ràng. Ban đầu ta phải nhắc bảo tâm từng giây, từng phút. Cho đến một thời điểm nào đó, chánh niệm tự động theo ta như bóng theo hình và trở lại kêu gọi nhắc nhở ta. Lúc đó, chánh niệm đem đến cho ta một cửa quý gọi là trí tuệ mà không ai có thể lấy đi được.

Trí tuệ không bao giờ mất và càng thực tập càng phát triển. Trí tuệ này Đức Phật không cho ta, chư thiên không cho ta, không thể đánh đổi bằng tiền bạc hay tri thức thế gian. Ban đầu ta phải lựa chọn đề mục nơi bụng, nơi chân. Dần dần bất cứ nơi nào trong thân ngũ uẩn này cũng đều là đề mục. Ban đầu ta cần thiền viện, chánh điện để ngồi, để đi. Dần dần bất cứ chỗ

nào ngoài đời cũng đều là đạo tràng, là đối tượng ghi nhận, quán sát.

Quý vị hay lo cho Sư hàng ngày phải nhọc nhằn xa xôi lên dốc xuống đồi từ tu cốc cheo leo đi sang tháp thiền đường. Nhưng núi non hiểm trở sao bằng hiểm nguy của cõi luân hồi. Đây là duyên may để Sư cùng quý vị vun bồi ba la mật nhẫn nại và quyết định. Nhờ có khóa thiền, Sư được cùng đi, cùng ngồi với quý vị. Chiếc xe một mã lực chạy sao bằng chiếc xe đồng tu nhiều mã lực. Cuộc luân hồi tuy dài nhưng nhiệt tâm và nỗ lực tu hành sẽ thu ngắn con đường vô tận đó.

## *Biết và Làm*

Thường thường người đời khi muốn làm việc gì cho có kết quả đều biết rõ mục đích và phương pháp làm việc. Đối với các thiền sinh sơ cơ mới đến đây tập thiền, họ đang cố gắng làm những gì mà hình như họ không hiểu rõ tại sao phải làm như vậy hoặc không biết chắc là mình sẽ đạt được những kết quả gì. Có một số người cũng không biết làm sao cho đúng với những lời hướng dẫn đơn giản và cụ thể của thiền sư như, “khi ngồi đặt tâm nơi bụng, khi đi đặt tâm nơi chân, khi sinh hoạt theo dõi ý muốn và động tác, luôn ghi nhận đối tượng ở sáu cửa giác quan v.v.” Vào trình pháp, thiền sinh chỉ tường trình những gì đã làm cùng kinh nghiệm thực tập, còn thiền sư dường như chỉ chú ý lắng nghe và nhắc bảo về cách hành thiền hơn là quan tâm đến những gì họ thấy biết.

Nhưng với niềm tin tưởng và sức tinh cần, thiền sinh tiếp tục nỗ lực ghi nhận đề mục và nhờ vậy dần dần kinh nghiệm được những điều họ trước đây không biết và muốn biết. Thiền Minh Sát Niệm Xứ là phương pháp mà thực hành giây phút nào sẽ cho quả hiểu biết

ngay giây phút ấy. Càng chuyên cần thì hiểu biết càng sâu và trí tuệ càng rộng lớn.

Chúng ta may mắn được Đức Phật để lại phương pháp hành thiền từ kinh nghiệm tu tập của Ngài qua nhiều kiếp sống. Đến kiếp chót, Ngài đã được lợi dưỡng cả thời thanh xuân nhưng nhận thức được đó không phải là cách thoát khổ. Rồi Ngài đã thoát ly và làm ngược lại. Ngài thực hành khổ hạnh suốt sáu năm nhưng cũng không tìm được an vui đích thực. Cuối cùng Ngài đã khám phá ra con đường ở giữa hay trung đạo tức là con đường Bát Chánh Đạo mà chúng ta đang đi khi thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Con đường này sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm Tứ Diệu Đế, chứng ngộ Niết Bàn và thành đạt cứu cánh giải thoát cao thượng.

Đức Phật đã chỉ rõ phương pháp, công thức cho chúng ta rồi, bổn phận chúng ta là làm theo chứ không cần phải lý luận gì cả. Ngài dạy chúng ta không nên tìm kiếm xa xôi trong cõi dục giới, sắc giới hay vô sắc giới, mà chỉ cần quan sát thân tâm này bằng cách chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại.

Như vậy, dù có vẻ như ta đang làm một việc mà chưa biết rõ kết quả, nhưng nếu cứ tiếp tục chánh niệm

ghi nhận đúng theo công thức với tâm không mong cầu thì kết quả hiểu biết thâm sâu về các sự thật cao quý mà trước đây ta không hề biết sẽ đến với chúng ta. Sự hiểu biết chân lý như vậy đến từ kinh nghiệm thực chứng chứ không phải do tưởng tượng mà ra. Chẳng hạn như Niết Bàn là một kinh nghiệm có thật được chính Đức Phật chứng ngộ qua thiền tập. Nếu ta chỉ ngồi hình dung Niết Bàn là một cảnh giới cực lạc thì đó chỉ là ảo tưởng mà thôi.

## *Chánh Niệm*

Chánh niệm là có trí nhớ ghi nhận các hiện tượng danh sắc hay thân tâm sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại.

Đặc tính của chánh niệm là chìm sâu vào đề mục chứ không hời hợt, bênh bồng trên bề mặt. Công năng của chánh niệm là không xa rời đề mục nhưng bám giữ đề mục. Biểu hiện của chánh niệm là đối diện với đề mục và bảo vệ tâm khỏi sự chi phối của phiền não. Nguyên nhân phát sinh chánh niệm là sự ghi nhận chính xác, tức thì và liên tục đề mục đang sanh khởi.

Như vậy, nhiệm vụ của thiền sinh là chánh niệm ghi nhận tất cả các đối tượng tốt cũng như xấu đang sanh khởi nổi bật trong hiện tại một cách khách quan mà không lựa chọn, phân biệt hay phê phán. Công việc của thiền sinh cũng giống như công việc của người gác cổng quan sát khách vào ra. Hay như phần hành của người thư ký chuyên ghi chép tất cả sự kiện trên mọi giấy tờ nào đến văn phòng.

Thường thiền sinh chỉ thích ghi nhận hoặc tường trình những kinh nghiệm nào tốt, cảm giác nào thoải

mái mà ít chịu chấp nhận hay chú tâm theo dõi những gì cho là xấu, không dễ chịu. Đối tượng tự nó không tốt, không xấu và nhiệm vụ của thiền sinh là hay biết, ghi nhận đối tượng ngay khi chúng sanh khởi. Bụng phồng biết là phồng, bụng xẹp biết là xẹp, đau biết là đau, ngứa biết là ngứa, phóng tâm biết phóng tâm, tâm định biết tâm định, tâm hoài nghi biết tâm có hoài nghi, tâm mong cầu biết là tâm có mong cầu, tâm đánh giá biết là tâm đang đánh giá, tâm có tham biết là tâm có tham, tâm có sân biết là tâm có sân, tâm có si biết là tâm có si, nghe biết là nghe, thấy biết là thấy... Đề mục như thế nào, hành giả khách quan chú tâm ghi nhận đúng như nó là vậy, không thêm không bớt. Đó là chánh niệm.

Tham, sân, si làm tâm thay đổi, như màu bỏ vào nước trong làm nước đổi màu. Thay đổi gây đau khổ. Si làm tâm quên. Sự quên là cái chết vi tế trong từng sát na mà ta không hay biết. Hành thiền là để loại bỏ các trạng thái tham, sân, si của tâm. Hay chính xác hơn, để tâm được thanh lọc và thấy rõ bản chất thực sự của các hiện tượng danh sắc hầu loại trừ sự dính mắc vào các hiện tượng này, ta phải tu tập Giới, Định, Huệ. Đây là con đường Bát Chánh Đạo để vun bồi tâm linh đặt căn bản trên pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là "con đường duy nhất để thanh lọc tâm, vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn".



Khi sự ghi nhận được liên tục, chánh niệm sẽ vững vàng và tâm định trở nên mạnh mẽ có khả năng xuyên thấu để thấy đặc tính riêng và đặc tính chung vô thường, khổ, vô ngã của các hiện tượng danh sắc đang sanh khởi. Như vậy, chánh niệm là chìa khóa của trí tuệ. Do đó, thiền sinh nên nỗ lực ghi nhận đề mục liên tục để vun bồi chánh niệm hầu phát triển tuệ giác minh sát trong suốt khóa thiền.

## *Niệm Căn Trần*

Trong pháp hành thiền của Ngài Mahasi, hành giả chú tâm ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng. Theo phương pháp này, khi thở vào bụng phồng lên và thiền sinh ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến khi kết thúc; khi thở ra bụng xẹp xuống, thiền sinh cũng ghi nhận chuyển động xẹp của bụng một cách tương tự.

So với hơi thở, đề mục chuyển động phồng, xẹp dễ cho thiền sinh ghi nhận hơn. Lý do là chuyển động phồng, xẹp của bụng nổi bật và rõ ràng, dễ cho thiền sinh kinh nghiệm được sự sanh diệt của chuyển động mà không sợ rơi vào thiền vắng lặng như đề mục hơi thở. Hơi thở vào ra ở mũi nhẹ nhàng, vi tế, khó ghi nhận.

Chuyển động phồng, xẹp là đề mục chính khi hành thiền. Tuy nhiên, khi nào có các đối tượng danh sắc khác sanh khởi nổi bật hơn qua sáu cửa giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thì ta phải hướng tâm chánh niệm ghi nhận ngay tức khắc. Đây là phép niệm căn trần.

Tại sao ta phải niệm thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ qua sáu cửa giác quan? Đó là do đời sống con người có quá nhiều phiền não tham, sân, si chen vào trong lúc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ mà ta không hay biết. Ta khổ vì già, bệnh, chết cộng thêm khổ vì lo buồn, uất ức than trách, hối tiếc chuyện đã qua, mong cầu chuyện chưa tới. Đức Phật dạy chỉ có sự khổ mà ta đang kinh nghiệm, đối mặt ngay khoảnh khắc hiện tại mới có thể diệt trừ được mà thôi. Đối với sự khổ đã qua, ta không thể làm gì được cả và sự khổ trong tương lai thì chưa xảy ra.

Ngay khi đối tượng (trần) vừa tiếp xúc với các giác quan (căn), ta nên có trí nhớ chánh niệm ghi nhận ngay. Nếu không, tâm ta cứ mãi chạy theo quá khứ hay tương lai. Chánh niệm ghi nhận đối tượng nổi bật ngay trong hiện tại để ngăn ngừa phiền não xâm nhập vào tâm do mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân chạm, hay tâm suy nghĩ... Nếu không, trạng thái tâm thích hay không thích sẽ sanh khởi trong tâm, kéo theo bao đau khổ, phiền não khác.

Để giải thoát được sự sanh, già, bệnh... mà ai cũng sợ và muốn tránh, phải thực tập chánh niệm. Thiếu chánh niệm, ta không thấy, không hiểu được bản chất đích thực của sắc pháp và danh pháp nhưng chỉ có tâm thích hay không thích suốt ngày, suốt đời mà thôi.

Đức Phật dạy trong Mười Hai Nhân Duyên: *Vì không biết, không thấy được mấu chốt tham ái này nên chúng sanh đã tạo biết bao nghiệp tốt xấu, thiện ác khiến bị tái sanh mãi trong vòng luân hồi.*

Nếu có minh, có trí tuệ thì sẽ không hành động sai lầm nên sẽ không có thức tái sinh sanh khởi và kết quả là không già, bệnh, chết. Nhờ chánh niệm, ta kiểm soát được tâm khiến tâm không bị đầu độc bởi cái thích hay không thích ở mắt thấy, tai nghe, thân đụng chạm... Do đó, niệm căn trần là ta đang sống khi căn và trần làm việc với nhau mà không có mặt của tham, sân, si. Chỉ bằng ghi nhận đúng, thấy đúng, nghe đúng không thêm, không bớt thì ta sẽ không đau khổ, không đổ lỗi cho ta hay cho ai.

Tu là sửa cái sai trong mắt thấy, tai nghe, tâm suy nghĩ... Các thánh nhân nghe sao, ghi nhận vậy, không thêm bớt, không đánh giá, không bị đối tượng chi phối. Vì thế các ngài luôn được an vui, giải thoát.

## *Niệm Ngồi*

Tâm con người luôn suy nghĩ, vọng động nên thường hay đau khổ. Hành thiền là dùng chánh niệm tập tâm dùng suy nghĩ bằng cách đặt tâm vào một đề mục nào đó cho tâm đứng yên. Khi ngồi thiền, đề mục đó thường là hơi thở hay chuyển động phòng xệp của bụng. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ hay thiền quán là chú tâm ghi nhận đề mục chính hay đề mục phụ sanh khởi nổi bật ngay trong khoảnh khắc hiện tại từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Mỗi một khoảnh khắc khách quan ghi nhận được rõ ràng đề mục đang diễn biến là ta đã đạt được chánh niệm ngay trong khoảnh khắc đó; hay nói cách khác, ta có được một niệm không suy nghĩ, một niệm không quên đối tượng.

Lần lần, khi tâm quen với sự ghi nhận, ta sẽ đạt được hai, ba, mười... niệm như vậy kề sát nhau, liên tục nhau. Đó gọi là ta có sự định tâm. Nhờ tâm định này, ta sẽ thấy được các đối tượng danh sắc hay thân tâm càng lúc càng rõ hơn giống như ta cắt mỗi niệm thành từng lát nhỏ bằng sự ghi nhận ngày càng sắc bén hơn của ta.

Chẳng hạn khi ngồi chú tâm theo dõi tiến trình phòng xẹp của bụng, ta thấy được nguyên tố gió với đặc tính nổi bật là chuyển động. Vậy khi bắt đầu cảm nhận rõ ràng chuyển động nhẹ nhàng trong khi bụng đang phồng là ta đang theo dõi tiến trình của phòng qua nhiều giai đoạn. Rồi khi nó có vẻ ngừng chuyển, trở nên căng, cứng là lúc nó báo động sắp chấm dứt. Sự hay biết trọn tiến trình này gọi là nhớ, là minh, là tuệ.

Khi tâm yên lặng, chỉ có trí nhớ làm việc như vậy, ta sẽ không còn lo âu, suy nghĩ, phóng tâm. Hơi thở trở nên đều đặn, nhẹ nhàng và lần lần vi tế, gần như biến mất. Lúc đó ta phải ghi nhận trạng thái tâm vi tế, cảm thọ an lạc này. Trái lại, khi có lo sợ, đau nhức, mệt mỏi thì hơi thở sẽ không đều, dài ngắn, mạnh yếu khác nhau. Bấy giờ ta cũng phải chánh niệm ghi nhận những trạng thái, những cảm giác như vậy.

Trường hợp ngồi mà phòng xẹp càng lúc càng mờ nhạt rồi biến mất thì sao? Lúc đó ta phải niệm *ngồi, đung*. Niệm ngồi là hay biết tư thế, hình dáng thân đang ngồi, tâm phủ từ trên đầu lần xuống đến bàn tọa, ví như ta đang múc một bình nước xối từ đỉnh đầu cho nước tuôn xuống chân, cảm giác hay biết không phải từng phần mà là cảm giác toàn thân. Kế đó, ta chú tâm ghi nhận trạng thái cứng, nặng, xúc chạm nơi các chỗ

đụng ở tay, chân, bàn tọa v.v... Ghi nhận hay niệm như vậy khoảng hai tới ba phút thì chuyển động phòng xep xuất hiện rõ ràng trở lại và ta ghi nhận đề mục này. Nguyên tắc hành thiền là làm sao thấy đối tượng thật rõ ràng, chính xác để suy nghĩ không có cơ hội sanh khởi trong tâm.

Còn trường hợp ngồi mà thấy vừa phòng xep vừa suy nghĩ thì sao? Thật ra tâm chúng ta không thể thấy hai thứ cùng một lúc. Trong mỗi khoảnh khắc, tâm chỉ bắt một đối tượng mà thôi nhưng vì mọi chuyện xảy ra quá nhanh cho ta cảm tưởng chúng xảy ra cùng lúc. Do đó, khi đang chú niệm theo dõi chuyển động phòng, xep mà suy nghĩ xảy ra nổi bật thì chúng ta phải ghi nhận ngay sự suy nghĩ để nó biến đi. Chỉ cần chú niệm ghi nhận vài giây là suy nghĩ sẽ không còn nữa. Xong rồi trở lại ghi nhận lại chuyển động phòng, xep của bụng. Ví như ta đang nói chuyện điện thoại, có một đường dây khác gọi vào, ta phải tạm giữ đường dây cũ trong vài giây, chờ nói xong với đường dây kia rồi trở lại bằng không sẽ bỏ rơi mất cái cũ, chạy theo cái mới.

Suy nghĩ thường hay xảy ra ngay khoảng hở giữa phòng và xep hay giữa xep và phòng. Trong trường hợp này, ta phải tăng thêm đề mục ngồi, đụng vào phòng, xep và niệm kỹ hơn nữa ở điểm chuyển đổi đó để không tạo cơ hội cho suy nghĩ sanh khởi. Bất cứ hiện tượng nào, kể cả chuyển động phòng, đều kinh qua ba giai đoạn là sanh khởi, kéo dài và hoại diệt hay

gọi tắt là sanh, trụ, diệt. Khi đến giai đoạn cuối của chuyển động phồng, hành giả thấy chuyển động hết căng và ngừng lại. Sự ngừng lại này chính là diệt. Ngay lúc đó hành giả phải ghi nhận thêm đề mục ngồi, đứng - như đã được chỉ dẫn ở trên - trước khi chuyển động xẹp xảy ra để lấp đầy khoảng hở giữa hai chuyển động, không cho suy nghĩ sanh khởi. Giai đoạn cuối xẹp cũng vậy, hành giả thấy chuyển động hết co, hết mềm và ngừng lại. Tương tự như trên, hành giả ghi nhận thêm ngồi đứng để không cho suy nghĩ cơ hội sanh khởi trong tâm trước khi chuyển động phồng xảy ra.

Vậy, hành giả cố giữ chánh niệm liên tục trên các đối tượng đang sanh khởi ngay trong giây phút hiện tại để tâm không có cơ hội phóng đi nơi khác hay để suy nghĩ không có chỗ chen vào quấy phá tâm. Đây là phương cách thanh lọc tâm, giải phóng tâm ra khỏi khổ đau mà từ lâu chưa tìm ra được lối thoát. Ta đang bắt đầu dùng chìa khoá chánh niệm để mở cửa trí tuệ của lớp 1, lớp 2 cho đến lớp 16 để từ đó tiếp tục sống thật và sống mãi mãi.



## Niệm Đi

Ta được cha mẹ tập đi từ lúc nhỏ bắt đầu với vài bước chập chững đầu tiên. Từ đó đến nay, ta đã đi bao nhiêu bước trong cuộc đời mà có khi nào suy niệm để hiểu rõ về chúng? Bây giờ là lúc ta tập đi lại từng bước trên đường Bát Chánh Đạo theo lời Phật chỉ dạy.

Khi thiền hành, ta để tâm ghi nhận, theo dõi bước chân hay chuyển động của bàn chân qua nhiều giai đoạn trên đoạn đường ngắn được chọn để đi tới đi lui suốt thời gian thiền hành trong khoá thiền. Để ghi nhận kịp thời và liên tục bước chân, ta phải đi chậm lại. Bắt đầu bằng sự ghi nhận đơn giản là mặt bước, trái bước. Sau đó, ghi nhận giờ, đạp và cuối cùng là giờ, bước, đạp trong mỗi bước chân.

Khi chân giờ, tâm hay biết giờ; khi chân bước, tâm hay biết bước; khi chân đạp, tâm hay biết đạp, v.v. Tuy nhiên, giờ, bước hay đạp chỉ là tục đế vì liên hệ đến ý niệm, hình tướng của bàn chân. Quan trọng hơn là phải kinh nghiệm được đặc tính riêng như nặng, nhẹ, nóng, lạnh, chuyển động của tứ đại gồm đất, nước, gió, lửa và đặc tính chung của đề mục như vô thường, khổ, và vô ngã trong lúc kinh hành.

Theo dõi bước chân kinh hành, hành giả sẽ cảm thấy nhẹ khi giở lên, đẩy về phía trước khi bước tới, nặng dần dần khi buông bàn chân xuống và nặng, cứng khi bàn chân đập xuống mặt đất. Đó là hành giả kinh nghiệm được đặc tính riêng của tứ đại.

Với sự ghi nhận chính xác, song hành và liên tục bước chân qua nhiều giai đoạn khác nhau trong khi thiền hành, chánh niệm trở nên vững vàng và nhờ vậy tâm định được phát triển mạnh mẽ. Từ từ hành giả sẽ thấy được càng lúc càng rõ, càng nhanh, càng vi tế hơn từng cái giở, cái bước và cái đập và kinh nghiệm sự thay đổi, sự sanh diệt của từng đề mục ghi nhận. Bước chân trở nên êm nhẹ như lướt trên mặt đất. Tâm trở nên tĩnh lặng, trong sáng và quân bình trên mỗi bước đi. Bấy giờ hành giả chỉ thấy ý muốn đi và thân đang đi mà không có ý niệm về người đi, tôi đi, ta đi nào hết. Mỗi khoảnh khắc thiền hành, chỉ có tâm chánh niệm ghi nhận khắn khít trên từng bước chân trong hiện tại mà thôi chứ không có trạng thái tâm suy nghĩ hay tham, sân, si nào sanh khởi hết.

Đi như vậy gọi là đi không để lại dấu chân.

## *Niệm Chi Tiết*

Các thiền sinh thường chỉ chú trọng ngồi thiền và kinh hành mà ít quan tâm về phần niệm chi tiết đối với các sinh hoạt khác trong khóa thiền. Niệm chi tiết là ghi nhận các hoạt động của thân, tâm liên hệ đến những động tác nhỏ nhất khác ngoài bốn tư thế chánh là đi, đứng, ngồi, nằm trong ngày thiền.

Chẳng hạn, hết giờ ngồi thiền, trước khi chuẩn bị đứng dậy để đi kinh hành, ta phải ghi nhận ý muốn đứng dậy. Nếu có chánh niệm, ta sẽ thấy ngay khi ý muốn vừa sanh khởi, thân đang ở tư thế ngồi dần dần chuyển động từ thấp lên cao theo chiều thẳng đứng. Nếu ghi nhận được rõ ràng từng động tác của toàn thân, ta kinh nghiệm được trạng thái chuyển từ nặng khi ngồi thành nhẹ dần khi thân từ từ đứng lên. Đó là ta thấy được yếu tố Gió, Lửa đang có mặt. Kế đến, từ tư thế đứng chuyển đổi sang đi, ta cũng phải ghi nhận ý muốn bước đi trước khi chân bước đi. Từ sự ghi nhận chi tiết không gián đoạn này, ta kinh nghiệm được một điều là hễ tâm muốn (ý muốn) làm gì thì thân sẽ làm theo.

Trong một ngày có biết bao nhiêu là hoạt động nhỏ nhất như cử động cơ tay, duỗi chân, xoay mình hay chớp mắt... diễn ra nơi thân, tâm và ta phải nỗ lực ghi nhận, theo dõi tất cả. Khi sự ghi nhận được liên tục, chánh niệm trở nên vững vàng, thuần thục giúp ta có thể ghi nhận ý muốn làm trước khi hành động xảy ra. Nhờ vậy, ta hiểu được tương quan nhân quả giữa thân và tâm.

Trong tất cả sinh hoạt của thân thì sự xúc chạm hay “đụng” ở khắp toàn thân là nhiều và rõ ràng nhất. Trạng thái này đưa tới tâm thích hay không thích mà ta cần phải ghi nhận kịp thời. Nếu ta niệm chi tiết một cách liên tục, không kể hờ thì phiền não tham, sân, si không có cơ hội sanh khởi nơi tâm. Nhờ đó, tâm được bảo vệ, trở nên trong sạch, an lạc và sự thiền tập sẽ càng ngày càng tiến bộ.

## Niệm Tâm

Theo phép niệm tâm hay quán tâm được ghi lại trong kinh điển, hành giả khách quan ghi nhận kịp thời những trạng thái tâm đang sanh khởi nổi bật ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Tâm như thế nào, hành giả ghi nhận như thế ấy, không thêm không bớt.

Trong cuộc sống hằng ngày, con người bị tâm tham, sân, si chi phối thường xuyên. Với người đời, ta có thể khuyên nhắc đừng tham, đừng sân như một bài học luân lý, đạo đức. Nhưng với người hành đạo, Đức Phật chỉ dẫn phương cách đối trị trực tiếp. Ngài dạy, “khi tâm có tham, biết là tâm có tham” tức là chỉ cần niệm “tham, tham” khi tâm tham; “khi tâm có sân, biết là tâm có sân” tức là chỉ cần niệm “sân, sân” khi tâm sân; “khi tâm có si, biết rằng tâm có si” tức là chỉ cần niệm “si, si” khi tâm si... Tâm như thế nào, hành giả biết rõ như thế ấy. Hành giả chỉ cần nhận biết rằng ngay trong khoảnh khắc hiện tại này tham, sân hay si đang có mặt mà không xô đuổi, phủ nhận, hay cầu nguyện cho chúng biến đi. Hành giả chỉ cần ghi nhận tâm mình đang như vậy là đủ.

Cũng giống như chuyển động phòng xep (thân) hay cơn đau (thọ) trước đây được chọn làm đề mục, trạng thái tâm tham hay tâm sân bây giờ đang sanh khởi nổi bật nên là đối tượng của sự chú niệm. Ta chánh niệm ghi nhận đối tượng là để hiểu rõ đối tượng. Niệm tâm tham, tâm sân, hay tâm si là để nhận rõ bản chất, sự sanh diệt của chúng trong từng phút, từng giây hay trong từng khoảnh khắc. Đó gọi là phép quán tâm hay niệm tâm.

Nếu quên không ghi nhận kịp thời các trạng thái tâm sanh khởi nổi bật, khi nhớ lại chúng đã qua rồi, ta nên niệm là “quên, quên”, không bực bội và cũng không ân hận. Niệm tâm là khách quan ghi nhận chứ không khó chịu với các trạng thái như tham, sân, hôn trầm, lười biếng đang nổi bật trong tâm. Nếu không niệm thì chúng sẽ ở lâu hơn. Nếu chánh niệm đầy đủ, ta ngăn ngừa được sự sanh khởi của chúng hay có thể phát hiện, đoạn trừ chúng ngay từ lúc vừa mới khởi sanh.

Tất cả các hiện tượng danh sắc hay các pháp hữu vi do điều kiện tạo thành trên thế gian này đều có tánh sanh diệt. Thân, thọ, tâm, pháp cũng đều như vậy cả. Niệm và kinh nghiệm được đặc tánh chung này, ta sẽ không sợ hãi, bực bội khi tham, sân, hay si sanh khởi lên. Trong cõi dục giới đầy dẫy ham muốn này, ngoại trừ các vị A La Hán, không ai mà không có tham, sân, si. Các tâm này trì kéo con người rất dẻo dai như sợi

dây thun càng kéo giãn ra càng rút mạnh trở lại nên thật khó thoát ra khỏi sự ràng buộc của chúng.

Tham, sân, si tuy không thường trực trong tâm nhưng nếu không biết cách niệm thì không bao giờ diệt trừ được vì chúng luôn ẩn nấp, ngủ ngầm trong tâm. Niệm Phật chỉ là cách đè nén tạm thời vì khi không có đối tượng Phật, tâm gặp các đối tượng khác hoặc là vừa ý hay không vừa ý, lập tức tham, sân sẽ nổi lên. Trong khi hành thiền, nếu tham, sân hiện lên, tâm chỉ đơn thuần ghi nhận chúng mà không phê phán, không đánh giá gì cả.

Phải hành thiền với thái độ tự giác đúng đắn, chơn thật. Khi trình pháp, nên thành thật trình bày những kinh nghiệm của mình dù tốt hay xấu. Đừng sợ thiền sư cười mà che dấu những gì mình cho là không tốt. Chỉ có thiền sư mới đủ khả năng biết về thành quả thiền tập của thiền sinh; cho nên, thiền sinh tránh tự phê phán về tiến bộ thực tập của mình. Do thiền sinh thành thật, thiền sư mới biết được sức tinh tấn, cách hành trì đến đâu để hướng dẫn, nhắc bảo cho có kết quả.

*Jhāna* được dịch là thiền với ý nghĩa là sự theo dõi đề mục kỹ càng, chính xác, lặp đi lặp lại để phát triển tâm định. *Jhāna* cũng có nghĩa là tâm định liên hệ đến các tầng thiền. Trong Thiền Vô Ngã Lặng có các tầng

thiền của Thiền Vắng Lặng và tâm định là cận định hay toàn định. Trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ có các tầng thiền của Thiền Minh Sát Niệm Xứ và tâm định là sát na định hay chấp định tức là sự định tâm trong từng khoảnh khắc. Chấp định khi được phát triển mạnh mẽ có sức mạnh tương đương với toàn định. Trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ, tâm định là tâm an trụ và thấy rõ đối tượng trong từng khoảnh khắc. Tâm định như vậy là tâm không suy nghĩ hay tâm vắng mặt các trạng thái bất thiện như tham, sân, si nên trong sạch. Khoảnh khắc nào mà tâm an trụ trên đề mục thiền, không bị quá khứ hay tương lai chi phối, tham sân si vắng mặt, thì tâm trong sạch, nhẹ nhàng, giải thoát ngay trong khoảnh khắc đó.

Đức Phật không dạy phép niệm tâm riêng biệt hay trong khi hành thiền chỉ niệm tâm không mà thôi. Theo pháp hành Minh Sát Niệm Xứ được ghi lại trong kinh điển, hành giả thực hành cả bốn phép quán là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp, vì trong con người các hiện tượng danh sắc hay thân tâm sanh diệt không ngừng và tương quan với nhau. Tùy theo hiện tượng sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan trong khoảnh khắc hiện tại như thế nào, hành giả áp dụng thích nghi một trong bốn phép quán niệm ngay khoảnh khắc ấy. Nếu hiện tượng sanh khởi nổi bật thuộc thân, hành giả niệm thân; nếu hiện tượng là cảm thọ, hành giả niệm thọ; nếu hiện tượng là tâm, hành giả



niệm tâm; và nếu hiện tượng là đối tượng tổng quát của tâm như nghe, thấy..., hành giả niệm pháp.

Tóm lại, theo phép niệm tâm được Đức Phật dạy, hành giả chỉ ghi nhận trạng thái tâm sanh khởi khi nào nó nổi bật hơn các hiện tượng khác ngay trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi. Trong trường hợp này, tâm như thế nào, hành giả khách quan ghi nhận như thế ấy. Nhờ quán đúng theo sự chỉ dạy như vậy, hành giả thanh lọc tâm được trong sạch để tuệ giác phát sinh. Đó là phép niệm tâm.

## Niệm Thọ

Chúng sanh trong cõi dục giới luôn hướng về lạc thọ liên quan với vật chất hay chúng sanh khác. Đức Phật không phủ nhận có niềm vui trong cuộc sống này nhưng muốn chúng sanh ý thức về sự vô thường của cảm thọ. Do bởi có sự thay đổi nên vui có rồi vui mất, hạnh phúc đến rồi hạnh phúc đi. Những gì không bền vững, còn đổi thay là khổ (dukkha).

Nhân vật ta quý mến bỏ ta đi. Thay đổi! Ta khổ. Người ta thương còn đó, nhưng ta phải ra đi. Thay đổi! Ta cũng khổ. Cuối cuộc đời là một con số không vì khi từ giả cõi đời ta không đem theo được gì cả, ngoài nghiệp của ta. Một đồng xu, cắc bạc mà người thân bỏ vào miệng khi chết thì cũng còn ở đó thôi. Người đi vẫn đi với hai bàn tay không.

Dù tranh đấu cả cuộc đời, cuối cùng cũng toàn là thất bại và đau khổ vì lạc thọ không nằm trong quyền sở hữu của chúng sanh. Khổ thọ theo liền với lạc thọ trong suốt cuộc luân hồi. Kiếp sống mong manh, phù du và đời người như cơn gió qua.

Thấy được như vậy nên xưa kia Đức Bồ Tát này sinh chán nản với những đau khổ triền miên này. Ngài xuất gia sống đời phạm hạnh để tìm phương cách chế ngự và chiến thắng được tâm vốn đầy phiền não, tìm một sự an vui mãi mãi.

Trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy bốn cách quán sát (bốn niệm xứ), trong đó có niệm thọ:

*"Tỳ khưu quán sát thọ trong thọ,  
Tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm  
Để chế ngự tham ưu ở đời."*

Đời ở đây không phải ở chợ, ở phố, ở bên ngoài. Đời không ở ngày sau, kiếp tới. Đời ở trong cảm thọ của chính ta, phát sinh từ sự giao tiếp giữa tâm và đối tượng mà ta đang gặp. Cố gắng ghi nhận mọi cảm thọ - khổ thọ, lạc thọ và thọ vô ký – ngay khi chúng vừa sanh khởi, thìên sinh sẽ thấy rõ được sự sinh khởi và hoại diệt của chúng trong từng phút, từng giây, từng sát na. Từ đó sẽ không còn tham muốn, bám víu vào chúng nữa khi chúng đến hay đi. Đó chính là chế ngự tham ưu ở đời ngay trong lúc bây giờ, là chiến thắng lớn nhất - chiến thắng tâm!

## *Niệm và Niệm Nữa*

Khi ngồi thiền, cơn đau đến, thiền sinh ghi nhận. Quán thọ trong thọ, thiền sinh niệm cảm giác và chỉ ghi nhận cảm giác đau, tê, nhức v.v., không suy nghĩ đây là da đau, thịt tê hay xương nhức.

Đau là cảm giác phát sinh trước những thay đổi không ngừng nghỉ trong thân. Đức Phật dạy sắc uẩn chỉ là sắc uẩn, cảm thọ chỉ là cảm thọ. Cảm thọ chỉ là một trạng thái của tâm mà thôi. Vì vậy, sau khi chết, đầu người ta đem thân đi thiêu đốt hay chôn vùi nhưng cảm giác đau đớn đau có phát sinh vì không còn tâm.

Bình thường ta cũng biết đau. Nhưng trong khi thiền tập, tâm càng tĩnh lặng, minh mẫn, cảm giác đau đớn càng dữ dội. Thiền sinh vẫn nỗ lực, kiên trì chịu đựng để tiếp tục ghi nhận cảm giác đau. Chánh niệm như thuốc tê dùng trong cuộc giải phẫu cắt bỏ một ung nhọt đau nhức.

Chỉ niệm cảm giác đau mà không suy tưởng có phải đau đến từ da ta, thịt ta, xương ta hay không... Dần dà, cái thường tưởng "cơn đau là tôi, tôi đau, cơn

đau của tôi” bắt đầu lung lay, bị loại trừ. Tưởng điên đảo đi rồi, cảm giác dễ chịu đến. Thiền sinh tiếp tục ghi nhận cảm giác dễ chịu mới sinh.

Tâm dần êm dịu. Niệm và niệm nữa. Niệm cả tâm dễ chịu và êm dịu.

## Ăn Trong Khóa Thiền

Tham, sân, si tùy điều kiện nhân duyên mà sanh khởi, lúc có, lúc không. Trong khi đó, nếu cố gắng huân tập, chánh niệm sẽ có mặt đều đều trong mọi hoạt động hằng ngày.

Ở mỗi giờ ăn trong khóa thiền, nếu chú tâm theo dõi, thiền sinh sẽ thấy được hàng loạt diễn trình của thân tâm, thấy sự hoạt động của các căn như thế nào trong lúc ăn theo giới, định, huệ.

- ◇ **Giới:** Ngoài việc thọ bát quan, thiền sinh còn quán tưởng các thức ăn này là của xã hội nên rải tâm từ và lòng biết ơn đến thí chủ, thiện tín tới làm công quả. Đồng thời thiền sinh cũng quán dùng thức ăn như dùng thuốc để độ thân mạng và nguyện giữ giới trong sạch, cố gắng tu tập cho xứng đáng với vật thực đang thọ dụng.
- ◇ **Định:** Chú tâm ghi nhận ý muốn, cử động lớn nhỏ trong lúc ăn để thấy được sự làm việc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Từ đó

cũng ghi nhận được tâm thích hay không thích khi dùng các món ăn.

- ◇ **Huệ:** Hiểu rõ hơn bản chất của các đối tượng đang sanh khởi - chỉ thấy liên tục ý muốn ăn và thân đang ăn mà không thấy có tôi, có ta đang ăn. Từ đó, dần dần loại bỏ bớt tham, sân khi ăn, bớt chấp vào thức ăn như trước nữa (ngon, dở, chay, mặn v.v.)

## *Khổ Cần Phải Được Thấy*

Tại sao ta đi tìm an vui bằng hành thiền mà cứ phải giáp mặt hoài với sự đau, sự khổ? Đó là vì xưa nay ta đã lầm lạc chấp thân này là tôi, là ta nên luôn chăm chút nuông chiều nó, luôn sợ đau đớn, sợ thay đổi, sợ vô thường, không dám buông bỏ nó.

Trong thân, tâm này chỉ có sự thay đổi và khổ. Khổ do bị áp chế liên tục bởi thay đổi. Nếu kinh nghiệm được như vậy là ta đã thấy đúng, tu đúng. Thấy cái nào khác ngoài hai cái đó là tu tập sai pháp hành thiền quán. Thấy tiên, thấy trời, thấy Phật, thấy cảnh đẹp núi non là kết quả của những loại thiền định khác chuyên về sự an lạc, vắng lặng, đưa đến tiên cảnh, đi đến cõi người. Nếu theo nó, chấp nó là ta trở lại già, đau, chết.

Phải kinh nghiệm được vô thường qua thân tứ đại này. Phải kinh nghiệm cái chết của thân, tâm trong từng giây phút hành thiền. Đất, nước, gió, lửa đến dạy chúng ta về bản chất thiên nhiên của chúng. Tư tưởng, suy nghĩ, cảm giác đến rồi đi, đừng bám níu chúng. Bằng chánh niệm, hãy để chúng đến rồi đi... Khi không còn chấp chúng là ta, là của ta, ta mới có được cái quý giá khác không ai lấy được. Đó là trí tuệ, là giải thoát.



Vậy ta phải kinh nghiệm già, đau, chết từng sát na một để có được sự giải thoát trong từng khoảnh khắc. Đó là công việc, là nhiệm vụ của người Phật tử có chánh kiến, chánh tư duy, có duyên lành biết được cái thật, cái giả, thấy rõ được tục đế cũng như chân đế. Chính vì vậy, Đức Phật dạy trong Tứ Diệu Đế: “Khổ cần phải được thấy.”

## *Nguyên Âm và Phụ Âm*

Hôm nay bắt đầu một khóa thiền minh sát. Trong những ngày này, ta sẽ không học về lý thuyết. Ngoài đời ta đã học hỏi quá nhiều điều, nhưng lý thuyết không đem đến giác ngộ, không làm ta hết phiền não. Chỉ có thực hành và kinh nghiệm mới giải quyết được những vấn đề đau khổ mà ta chạm mặt hằng ngày. Mỗi chiều trong khoá tu cũng có phần pháp thoại thuộc lý thuyết nhưng chỉ cốt để đối chiếu và soi sáng thêm cho cách thực hành của thiền sinh. Hành thiền quán là tập sống với sự thật, tập nhìn lại chính mình. Một ngày tập đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, ngủ... như hôm nay là để theo dõi mọi hoạt động của thân tâm trong từng giờ, từng phút, từng giây.

Chẳng hạn khi ngồi thiền, hành giả để tâm theo dõi chuyển động lên xuống của bụng. Khi thở vào, bụng phồng lên, hành giả ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến lúc chấm dứt. Tương tự như vậy, khi thở ra, bụng xẹp xuống, hành giả ghi nhận chuyển động xẹp từ đầu cho đến cuối chuyển động. Ghi nhận chính xác, liên tục, hành giả sẽ thấy được nhiều khúc của phồng (hay xẹp) liên tục sanh khởi rồi hoại diệt.

Kinh nghiệm như vậy để thấy được, hiểu được gì? Qua môn vật lý học ngoài đời, ta biết vũ trụ này gồm đất, nước, gió, lửa với những đặc tính riêng và chung của chúng. Phật pháp lại nói về vũ trụ nhỏ bên trong ta cũng gồm bốn tứ đại hay bốn yếu tố chính gồm đất với đặc tính riêng là cứng, mềm; lửa với đặc tính riêng là nóng, lạnh; gió với đặc tính riêng là chuyển động, căn, dẫn; nước với đặc tính riêng là nặng, nhẹ, dính, gò bó. Qua thực tập trong bốn oai nghi, ta kinh nghiệm được đặc tính riêng của từng yếu tố vật chất này. Ngoài ra, ta cũng ghi nhận kỹ lưỡng các đối tượng như cảm thọ, tư tưởng khi chúng sanh khởi nổi bật ngay trong khoảnh khắc hiện tại để hiểu rõ bản chất của chúng.

Tất cả các hiện tượng tâm vật lý trong thân ngũ uẩn bao gồm sắc uẩn (thân), thọ uẩn (cảm thọ), tưởng uẩn (tri giác), hành uẩn (hoạt động của tâm), và thức uẩn (nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng) đều sanh khởi rồi hoại diệt. Qua từng giờ ngồi thiền, thiền hành yên lặng, ta nỗ lực ghi nhận chúng để có được sự hiểu biết rằng con người chỉ gồm hai phần:

- ◇ Phần **thân** hay **sắc** gồm bốn yếu tố chính là đất, nước, gió, lửa.
- ◇ Phần **tâm** hay **danh** gồm cảm xúc, hay biết, suy nghĩ, hướng về đối tượng.

Do nỗ lực liên tục ghi nhận các hiện tượng danh sắc hay thân tâm sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý trong từng khoảnh khắc hiện tại một cách tức thì và chính xác, chánh niệm được thiết lập vững vàng. Nhờ chánh niệm vững vàng, định tâm được phát triển mạnh mẽ có khả năng xuyên thấu đề mục làm cho tuệ giác phát sinh.

Trước hết, thiền sinh biện biệt được danh sắc hay thân tâm tức thấy rõ ràng hai phần chính yếu này là hai thực thể riêng biệt tùy thuộc lẫn nhau mà hiện hữu. Nhờ tuệ giác phân biệt danh sắc này, thiền sinh không còn tà kiến về một linh hồn trường cửu ngự trị trong mỗi cá nhân để điều khiển mọi sinh hoạt của cá nhân ấy. Rồi hành giả đạt thêm nhiều hiểu biết thâm sâu hơn nữa về "tôi là ai" để có thể đi đến sự chấm dứt khổ đau từ "cái tôi ảo ảnh" đó.

Cũng ví như ngay từ lớp mẫu giáo đầu tiên, ta phải học thuộc nguyên âm và phụ âm. Sau đó mới đánh vần, ráp chữ, tập đọc, tập viết... Ta sẽ dùng nguyên âm và phụ âm này suốt các bậc tiểu học, trung học, đại học, cao học... và suốt cả cuộc đời để hiểu biết, để sống hài hòa với chính ta và với thế giới bên ngoài.

## Con Đường Xưa

Khi bước đi từng bước đúng theo lời chỉ dẫn trong lúc thiền hành là hành giả đang bước trên “con đường xưa” mà chư Phật, chư thánh Tăng quá khứ cũng như hiện tại đã từng bước đi như vậy. Đó là vì mỗi bước thiền hành đều bao gồm đủ tám chi của Bát Chánh Đạo:

- ◇ **Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng:** Có mặt khi hành giả nguyện giữ gìn khi thọ giới mỗi ngày.
- ◇ **Chánh Tinh Tấn:** Nỗ lực đưa tâm đến đề mục cũng như nỗ lực khi di chuyển chân.
- ◇ **Chánh Niệm:** Ghi nhận, theo dõi khấn khít bước chân.
- ◇ **Chánh Định:** Tâm ở yên trên chuyển động của bàn chân hay bước chân.
- ◇ **Chánh Tư Duy:** Hướng tâm chính xác đến bước chân.
- ◇ **Chánh Kiến:** Thấy rõ sự thay đổi trong từng chuyển động giở, bước, đạp; biệt được bước chân (sắc) và tâm ghi nhận bước chân (danh), thấy không có gì ngoài thân, tâm, thấy không có tôi, ta, bản ngã, linh hồn...;

thấy được tương quan nhân quả giữa ý muốn đi và bước chân đi; thấy được sự sanh khởi và hoại diệt của các hiện tượng trong từng bước chân...

Thực tập thiền hành đạt được năm lợi ích:

- ◇ Có sức khỏe và khả năng đi bộ đường xa
- ◇ Có sự nhẫn nại trong lúc cố gắng tinh tấn hành đạo
- ◇ Bớt bệnh hoạn, đau yếu
- ◇ Tiêu hóa vật thực dễ dàng
- ◇ Duy trì lâu dài và liên tục sự định tâm trong khi hành thiền.

Ngoài năm lợi ích kể trên, khi thiền hành, ta còn kinh nghiệm rõ ràng một bước không tham, sân, si trong hiện tại sẽ đem đến một quả không tham, sân, si trong tương lai, một bước không đi trong luân hồi, một bước dập tắt được bất thiện pháp. Như vậy, thiền hành giúp thiện pháp sanh khởi trong chúng ta từng giây, từng phút.

## *Minh và Vô Minh*

Người Phật tử học hỏi giáo lý qua nghe pháp, đọc kinh sách rồi cố gắng tư duy, suy nghĩ để tìm chân lý và hạnh phúc miên viễn qua thời gian hay không gian. Nhưng những sự thật này luôn bị che giấu bởi con người luôn sợ khổ, không muốn chấp nhận và nhìn thẳng vào cái khổ để tìm ra nguyên nhân hầu đoạn trừ nó.

Vì vậy, khi Đức Phật tuyên thuyết về bốn sự thật cao diệu hay Tứ Diệu Đế, quả địa cầu và tất cả tầng trời trong tam giới đều rung động vì trước đó chưa ai từng nói lên sự thật như vậy. Trong 45 năm giáo hóa chúng sinh, Ngài cũng chỉ giảng dạy về các sự thật này mà thôi. Ngài luôn luôn vạch rõ thân, tâm hay ngũ uẩn là cội nguồn của khổ đau lẫn hạnh phúc.

Vậy học Phật là gì? Là đi sâu vào chính bản thân mình để hiểu được bản chất thật sự của nó. Đức Phật đã nói, “muốn thấy Như Lai phải thấy từ thân tâm này”, vì chính Đức Phật trước khi thành đạo, Ngài cũng đã từng tận lực quán sát thân, tâm của mình và nhờ vậy cuối cùng đã giác ngộ, giải thoát. Ngài đã tìm ra sự thật và nói lên sự thật. Tuy nhiên, Ngài cũng luôn

khuyên nhắc người nghe chớ vội tin vào lời của Ngài bằng đức tin hay bằng lý luận suông mà phải tự thực hành xem điều đó có đúng, có lợi ích hay không rồi mới chấp nhận.

Vì bóng tối vô minh, tâm ta lúc nào cũng đầy dẫy tham sân si mà không hề hay biết. Từ lúc bắt đầu đi tìm sự thật cho tới khi sống hoàn toàn và mãi mãi với sự thật ấy, ta đã phải chính mình bước xuyên qua bức màn vô minh đen tối, dày đặc đã bao đời trùm lấp, ngăn che tâm thức để đến được nơi có ánh sáng của trí tuệ. Cái minh này không phải là ánh sáng vô lượng quang, vô lượng thọ ở một cảnh Tây Phương Cực Lạc nào mà phải nhờ một vị Phật đến tiếp độ lúc vắng sanh mới thấy được. Để có cái minh ấy, ngay từ bây giờ khi thân còn mạnh khỏe, tâm còn minh mẫn, ta phải nỗ lực nắm bắt được phần ánh sáng, phần quang minh ấy. Nhờ thực hành đúng theo công thức thiền tập do Đức Thế Tôn truyền lại, ánh sáng của sự hiểu biết sẽ từ từ soi rọi vào thân, tâm từng giây từng phút để xóa đi bóng tối vô minh cho đến khi không còn nữa.

Khi xác quyết rằng Ngài không còn tham sân si, đã diệt được khổ của sinh già đau chết, đã vượt ra khỏi vòng sanh tử luân hồi, Đức Phật đang nói lên những sự thật cao diệu của các bậc thánh nhân mà chúng sanh còn đầy dẫy vô minh khó có thể lãnh hội. Chỉ những ai có duyên lành, có đức tin và quyết tâm thực tập Thiền



Minh Sát Niệm Xứ mà các thánh nhân đã hành, đã để lại mới có cơ hội nhận thức được mà thôi.

Vô minh là quên lãng, sống đó mà không khác chi đã chết rồi và vì vậy cứ triền miên trôi lăn mãi trong vòng luân hồi. Chỉ có chìa khóa chánh niệm mới mở được cửa ngục tối muôn đời này. Cha mẹ, thầy giáo đã dạy ta biết bao điều về cuộc sống, cho ta nhiều kiến thức nhưng không biết phương cách dạy ta có trí nhớ ngay trong phút giây hiện tại này. Nay nhờ học được phương cách quay nhìn lại vào trong thân tâm, đem tâm để lại trong thân ngay bây giờ và ở đây, ta ra khỏi bóng mờ của vô minh để sống cả ngày trong minh và với minh.

Vì vô minh vô cùng sâu dày và vi tế, nên ngay cả các vị thánh nhân cũng chỉ xóa bỏ vô minh từng phần tùy theo tầng mức giác ngộ của các ngài mà thôi. Bạc Thánh Nhập Lưu hay Tu Đà Hoàn chỉ mới dứt được khoảng một phần tư ô nhiễm trong tâm. Các bậc thánh tử Nhất Lai hay Tư Đà Hàm đến Bất Lai hay A Na Hàm loại trừ được khoảng từ một phần tư đến ba phần tư các ô nhiễm trong tâm. Chỉ có bậc Thánh A La Hán là xóa sạch hết tất cả mọi ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm.

Như vậy, chỉ có sự hành thiền đến mức viên mãn với trí tuệ giải thoát rốt ráo mới bùng được tận gốc rễ của vô minh đã chôn chặt từ bao đời.

## Cái Nồi Đất

Đức Phật có ví thân người như cái nồi đất. Hồi xưa ở quê nhà hay dùng nồi đất, và trong cuộc đời ta biết bao lần đau khổ đã làm bể nồi. Đức Phật dạy phải quán thân này như nồi đất giòn bở, dễ bể. Quán như vậy thì ta sẽ thận trọng hơn khi dùng nó, và ta cũng không buồn, không đau khổ dù nồi có bị hư hao, bể nát. Đến với khóa thiền là để tự nhắc nhở ta về cách quán trên bằng công phu trau giồi chánh niệm, biết cách ghi nhận đối tượng.

Bất cứ vị thầy nào dạy thiền quán cũng đều hướng dẫn thiền sinh ba cách ghi nhận từ giai đoạn thô đến tế: ghi nhận hơi thở, ghi nhận các oai nghi và ghi nhận tâm hay biết từ lục căn, lục trần.

- ◇ **Ghi nhận hơi thở:** Muốn được tiến bộ trong khả năng ghi nhận hơi thở, trước tiên phải diệt trừ những chướng ngại trong tâm do luôn suy nghĩ về quá khứ, tương lai, hay hiện tại. Sau đó, chú tâm ghi nhận hơi thở cho đúng chỗ, đúng thì. Đây chỉ là phương tiện chế định lúc đầu, dần dần sẽ tiến đến kinh nghiệm được chân đế vi diệu.

- ◇ **Ghi nhận oai nghi:** Ghi nhận oai nghi đi, đứng, nằm, sinh hoạt... cũng giống như oai nghi ngồi, phải chú tâm theo dõi các động tác lớn nhỏ, các cảm giác xúc chạm diễn biến từ tục đế đến chân đế cùng tâm hay biết về các động tác, cảm giác đó.
  
- ◇ **Ghi nhận tâm hay biết từ lục căn, lục trần:** Ghi nhận kịp thời các giao tiếp thân tâm nơi sáu cửa giác quan để thấy được tham sân ngay khi chúng sanh khởi mà không so sánh, đánh giá, tưởng tượng...

Sự liên tục ghi nhận như vậy sẽ đem đến cho ta cái quả một tâm quân bình trước bản chất sanh diệt của các pháp giống như ta nhìn cái nồi đất bị bể nát bằng cái nhìn có trí tuệ vậy.

## Khổ

Ngồi thiền ta thấy khổ. Vậy khổ này do ngồi thiền mà có hay trước nay khổ đã có sẵn rồi? Khổ này không phải mới, nhưng khi hành thiền chú tâm quán sát thân tâm ta mới thấy nó. Phải thấy, phải hiểu mới chấp nhận được khổ và mới hết khổ vì xưa nay ta chỉ thích, chỉ chấp nhận cái gì vui, tốt mà thôi.

Khổ (*dukkha*) trong đạo Phật có nghĩa là khó chịu đựng, khó chấp nhận. Trong cuộc đời có rất nhiều loại khổ nhưng tất cả được chia thành ba loại khổ:

- ◇ **Khổ khổ:** Khổ khổ là khổ thật theo nghĩa thông thường của thế gian. Đó là khổ thân và khổ tâm. Khi có cơn đau nơi thân là khổ thân. Khi ưu sầu hay trầm cảm là khổ tâm. Hoặc khi một vật, một người ta thương bị khổ, tâm ta khổ theo. Ví dụ: Con đau thì mẹ khổ, chồng mất thì vợ đau buồn. Cái khổ của chúng sanh cứ cộng lại hay nhân với nhau chứ ít khi nào được trừ đi cho nên Đức Phật nói chúng sanh luôn bơi lội, chìm đắm trong sông mê bể khổ, luôn bị sóng gió tham ái đẩy đưa, vùi dập.

Cách đây vài năm, bác sĩ Cosby, ngôi sao nổi danh Hollywood, có người con bị tai nạn chết. Biết bao nhiêu thân hữu từ khắp nơi đem hoa đến thăm viếng để chia buồn cùng ông. Là một người học thức, ông thành thật nói, " Có một cái tôi không thể chia bớt được với ai là sự đau khổ trong nội tâm. Bao nhiêu người đến muốn chia sẻ nỗi buồn của tôi, nhưng tôi không thể nào bớt khổ trong tâm được."

- ◇ **Hoại khổ:** Hoại khổ là khổ do sự thay đổi. Sự khổ này liên hệ đến cảm giác sung sướng hay lạc thọ thuộc thân hay tâm. Ngay cả lạc thọ sanh khởi từ mắt thấy, tai nghe, thân đụng chạm... cũng là hoại khổ vì sẽ thay đổi. Nếu không thay đổi thì lạc thọ mới là vui thật, nhưng vì thay đổi nên gây ra buồn rầu, ưu sầu hay đau khổ.
- ◇ **Hành khổ:** Hành khổ là khổ do duyên sinh có nghĩa là do điều kiện tạo thành. Tất cả mọi hiện tượng danh và sắc trên thế gian đều là pháp hữu vi tức là pháp do điều kiện mà thành. Cho nên hành khổ tạo nên mọi thứ trên đời hay nói cách khác mọi hiện tượng đều khổ. Cái gì sanh khởi do điều kiện hợp lại thì sẽ hoại diệt khi điều kiện không còn.

Không pháp nào thoát ra khỏi định luật sanh diệt này cả. Khi Đức Phật thành đạo, Ngài tuyên bố sự thật về khổ làm trái đất rung động vì từ trước tới nay chưa có ai từng tuyên thuyết như vậy.

Bao nhiêu tín ngưỡng tôn giáo trên thế gian đều nhằm đến an lạc, đến hạnh phúc. Bao nhiêu tín đồ có thể chịu chết để đánh đổi phúc lạc nơi thiên đường, hoặc có thể chịu chết cho giáo chủ của họ. Đức Phật không chấp nhận việc chết để được an vui ở cõi khác hay hy sinh cho giáo lý của Ngài. Đức Phật không bao giờ nói sai sự thật dù cho sự thật không phải luôn tốt đẹp như ý ta muốn. Ngài không đưa ra sự thật để ta bị quan hay lạc quan mà chỉ muốn ta chấp nhận sự thật nó là như vậy.

Trong tam giới, không có chỗ nào là không có ba loại khổ này. Khi nói lên sự thật về khổ, Đức Phật cũng đưa ra công thức để giải quyết rốt ráo cái khổ và đạt đến sự an vui vĩnh viễn. Ta thường chỉ nghĩ đến cái vui, cái khổ lớn của cả một đời, một năm, một tháng, một ngày, một giờ, một phút mà không bao giờ nghĩ đến, để ý đến cái vui, cái khổ của một giây hay trong từng khoảnh khắc. Do đó, ta không thấy được bản chất đích thực của niềm vui hay nỗi khổ vi tế này nên cũng chẳng hiểu được bản chất thật sự của những vui, khổ lớn kia.

Công thức giải quyết khổ của Đức Phật rất rõ ràng đối với những ai có duyên lành với giáo pháp. Đó là loại bỏ nguyên nhân gây ra khổ là vô minh và ái dục qua pháp thiền Minh Sát Niệm Xứ. Ta không nên bỏ qua cơ hội thực hành để kinh nghiệm sự thật mà chính Đức Phật đã thân chứng, giác ngộ và giải thoát.

## *Gió Trong Thân* *Gió Ngoài Thân*

Pháp hành Thân Quán Niệm Xứ theo đề mục quán hơi thở, chuyển động phồng xẹp của bụng, hay niệm tứ oai nghi đều nhận thức được sự liên hệ giữa thân và tâm, thấy được thân tứ đại và tâm đều phải nương nhờ vào nhau mà hoạt động, mà hiện hữu. Thân không có *đất* (thức ăn) trong ba tuần, không có *nước* trong ba ngày, không có *lửa* (hơi ấm) trong ba giờ, không có *gió* (hơi thở) trong ba phút là có thể mạng vong...

Gió bên ngoài thân ta không đưa đến giác ngộ, giải thoát nhưng khoa học kỹ thuật nhờ nghiên cứu gió, nhờ ứng dụng gió mà đem lại rất nhiều lợi ích, tiện nghi đáng kể cho đời sống con người từ xưa đến nay. Con người cũng tạo ra được những sức gió vô cùng nhanh, mạnh như máy bay, với sức gió nhân tạo do nhiên liệu, có thể di chuyển từ California tới Hoa Thịnh Đốn trong bốn tiếng, từ Mỹ đến Việt Nam chỉ không đầy 20 tiếng. Các đài khí tượng luôn luôn loan báo những tin tức mới



nhất về hướng lưu chuyển, về vận tốc của gió, bão, mây, mưa hằng ngày, hằng tuần...

Còn Đức Phật dạy ta cách theo dõi, quán sát hơi thở hay yếu tố gió trong thân để giải thoát. Cố Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi lúc còn sanh tiền, dựa vào yếu tố gió, chọn chuyển động phồng xẹp của bụng như đề mục chính để tâm ghi nhận khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ vì chuyển động này liên hệ đến hơi thở. Đây là phương pháp dễ dàng mà rất hiệu quả được Ngài Thiền Sư truyền bá sâu rộng khắp nơi.

Theo dõi đề mục gió đạt được ích lợi, kết quả như thế nào?

Trong Thiền Vắng Lặng (*samatha*), khi tâm bắt được gió, tâm yên lặng trong gió, thì gọi là đắc thiền. Khi hành giả theo dõi liên tục được gió trong vài giây đến vài phút, vài tiếng đồng hồ thì gọi là đạt các tầng thiền vắng lặng hay thiền na (*jhāna*).

Học về 31 cảnh giới, ta biết được rằng ở cõi người tuy có an vui nhưng là vui tạm bợ vì còn lẫn lộn với khổ do sanh, già, bệnh, chết. Ở cõi trời tuy được hoá sanh, không chịu cảnh đau của sinh, già nhưng vẫn còn khổ của sự chết, vẫn còn bị chi phối bởi sanh diệt và bởi thay đổi. Tuổi thọ ở cõi trời rất dài so với cõi

người. Nhưng khi hết thọ mạng, hết phước, hết thiên thì vẫn trở lại luân hồi trong tam giới.

Danh hay tâm của chúng sanh thay đổi nhanh gấp 17 lần sự thay đổi của sắc pháp hay thân, và thiên tâm còn nhanh gấp bao nhiêu lần hơn nữa. Giống như các vị trời ở cõi sắc giới, thân không đau, tâm còn thấy, nghe và hưởng hạnh phúc thiên cảnh, thân tâm của người đang đắc thiên vắng lặng không đau và tâm với trạng thái tâm xả luôn quân bình và thư thái.

Trong Thiên Minh Sát Niệm Xứ, hành giả theo dõi yếu tố gió bằng chánh niệm để thấy nó cũng là pháp hữu vi luôn thay đổi. Quán được gió, hiểu được gió là ta đang sống chánh niệm, tỉnh giác trong từng giây phút hiện tại.

Chỗ nào còn sanh là còn chết, dù là cõi trời cao nhất. Chỉ khi kinh nghiệm được đặc tính sanh diệt của các pháp hữu vi, ta mới vượt khỏi sanh diệt. Kinh nghiệm được sanh diệt là sống, không kinh nghiệm được sanh diệt là chết, là còn bị tái sanh và tiếp tục khổ vì sanh, già, bệnh chết. Khi vun bồi chánh niệm, tỉnh giác đến mức độ hoàn mãn, ta sẽ thoát ra được các cảnh giới còn sanh diệt này; hay nói cách khác, ta đạt được giác ngộ và giải thoát.

## Phóng Tâm

Hành giả tập thiền sợ nhất là phóng tâm nên thường hay tìm cách đối trị nó. Cái tâm phóng dật cứ mãi quay về dĩ vãng, qua lại giữa quá khứ và tương lai làm ta đau khổ. Đau khổ do không kiểm soát được tâm để cho nó tự do chạy nhảy đó đây khiến phiền não sanh khởi.

Một vị thánh tăng đã nói: “Người nào hành đúng theo giáo pháp của Đức Phật sẽ được an vui”. Câu này là động lực chính để các thiền sinh đến đây thực hành giáo pháp bằng cách tập đem tâm lại với thân trong từng khoảnh khắc hiện tại. Tuy nhiên, đa số thiền sinh, nhất là thiền sinh sơ cơ, thấy đây không phải là công việc dễ dàng.

Ngay khi các đối tượng như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp giao tiếp với các giác quan gồm, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý ngay trong khoảnh khắc hiện tại nếu không được ghi nhận và theo dõi kịp thời, các trạng thái thích hoặc không thích đối tượng sẽ khởi sanh lên trong tâm. Và vì tâm thích hay không thích nên phiền não hay đau khổ sanh khởi.

Nếu chú tâm ghi nhận đối tượng ngay khi nó vừa sanh khởi, hành giả sẽ duy trì được tâm trên đối tượng nên tâm sẽ không lang bạt đó đây. Để không phóng tâm khi hành thiền, hành giả phải luôn luôn nỗ lực hướng và đưa tâm đến ghi nhận đề mục. Sự hướng tâm phải liên tục và chính xác. Kế đến, hành giả cố gắng hết mình đưa tâm đến chà sát trên đề mục và không ngừng ghi nhận đề mục. Sự ghi nhận phải song hành với sự diễn biến của đề mục. Nếu không sẽ có khoảng hở trong sự ghi nhận và đây là cơ hội để suy nghĩ hay phóng tâm xảy ra.

Nhớ đến quá khứ thì buồn và nghĩ đến tương lai lại lo. Chỉ có sống trong hiện tại mới được an vui. Hiện tại là khoảnh khắc thời gian mà ta có thể chụp bắt được bằng chánh niệm ghi nhận đề mục đang sanh khởi. Chỉ lúc đó tâm mới không phóng đó đây. Đó là kỹ thuật sống tỉnh thức hay "an vui đúng theo giáo pháp của Đức Phật".

## *Thân Đau, Tâm Không Đau*

Đức Phật chỉ dạy cho chúng ta cách quán sát thân tâm để thấy chúng thay đổi không ngừng nghỉ trong từng giây phút. Sự hiểu biết như vậy xóa đi ảo tưởng về một cái tôi không thật có và nhờ vậy thoát khỏi sông mê, bể khổ.

Bình thường trong một ngày, ta cứ ngỡ thân này từ sáng, trưa đến chiều tối đều giống nhau và không thay đổi từ tháng này qua năm nọ. Tưởng tượng nếu có một máy quay phim chiếu chậm và rõ ràng tất cả những gì đến rồi đi qua sáu cửa giác quan, ta mới thấy có bao nhiêu là thay đổi trong thân tâm trong một ngày, một giờ mà ta không hề hay biết. Chỉ khi hành thiền mới nhận thức được là ta luôn luôn bị áp chế bởi sự sanh diệt hay vô thường của danh và sắc mà thôi.

Ta không thể loại bỏ được cái đau của thân vì tứ đại này sanh rồi diệt hay thay đổi trong từng giây phút. Nhưng nếu nhờ thực tập chánh niệm mà ta có trí tuệ không còn chấp thân này là tôi, là của tôi, ta sẽ không bị khổ tâm khi thân đau. Chừng đó mới có thể nói rằng “thân đau nhưng tâm không đau”.

## Bệnh Tâm

Cũng giống như bệnh nhân đến nhà thương trị bệnh, thiên sinh đến với khóa thiền để cố chữa lành căn bệnh phiền não kinh niên của tâm. Sau khi học và biết cách trị liệu rồi, ta về nhà tiếp tục bảo trì thân, tâm chống phiền não. Bác sĩ chỉ lo cho bệnh nhân vài ngày rồi đi. Các Sư cũng chỉ có thể nhắc nhở vài điều căn bản về giáo lý và thực hành. Bốn phận của thiên sinh là phải thương yêu, chăm sóc thân tâm mình nhiều hơn, đúng cách hơn vì không ai thương ta bằng chính ta.

Trước đây do chưa hiểu biết về tâm mình nên ta không thấy sự nguy hiểm của các căn bệnh tâm. Vì vậy, ta hay xem thường phiền não, để mặc tham, sân lừa phỉnh giống như người có bướu u chưa biết đó là đau, là độc. Khi bị giải phẫu để lấy nó ra, tuy phải bị đau cùng cực nhưng cũng nhờ đó có sự hiểu biết thế nào là thay đổi, là nguy hiểm. Tâm vô hình và vi tế, chữa trị được bệnh tâm chỉ có phương thuốc của Đức Phật. Đến với khóa thiền, dù ngắn hay dài, ta học được phương thuốc đó. Vấn đề còn lại là hãy cố gắng áp dụng phương thuốc để trị liệu căn bệnh tâm và chăm sóc tâm linh suốt cuộc đời còn lại của mình.

## Vật Thực Hằng Ngày Cho Tâm

Cha mẹ cho ta thân tâm này, ta có bốn phận dưỡng nuôi, chăm sóc nó đúng cách. Người đời đã bỏ ra gần hết kiếp sống của mình để lo việc ăn uống, thuốc men, áo quần, nhà cửa, tiện nghi cho tấm thân tứ đại này. Tứ đại vô tri không biết gì mà ta còn hết lòng như vậy hưởng gì tâm thức luôn hay biết nên cần được quan tâm kỹ càng hơn nữa.

Với thế gian, vật thực thông thường của tâm là tham, sân, si độc hại làm tâm phiền não, ô nhiễm. Với người Phật tử, vật thực bổ dưỡng cho tâm là giới, định, huệ khiến tâm mát mẻ, trong sạch.

Do đó, ngoài những khoá thiền dài hạn vun bồi tâm linh một cách tích cực, mỗi ngày ở nhà ta cũng phải cố gắng hành trì thường xuyên, đều đặn. Nếu bị bỏ quên, tâm sẽ thiếu thốn, đói khát nên sẽ quay lại đường xưa lối cũ của phóng dật, phiền não...

Người Phật tử không sống tách rời với gia đình, xã hội nhưng phải cố gắng dành cho mình một khoảng không gian và thời gian riêng trong ngày để chăm sóc tâm linh. Sau khi thành đạo rồi, Đức Phật cũng sống

giữa xã hội trong suốt 45 năm để giáo hóa chúng sinh, mặc dù cả cuộc đời Ngài hầu như luôn gắn liền với thiên nhiên. Từ đàn sanh, thành đạo, chuyển pháp luân và ngay cả nhập Đại Niết Bàn, Đức Phật đều ở dưới các cội cây trong rừng.

Hằng ngày, ngoài những giờ phút ngồi thiền, ta cố gắng giữ chánh niệm trong các tư thế cũng như đối với các hoạt động trong ngày như ăn uống, nói năng... Ta hãy ráng giữ tâm tĩnh lặng khi làm việc, tiếp xử... Đó là vật thực hàng ngày cho tâm. Tâm được chăm sóc chừng nào, ta được an vui chừng nấy.



## *Cứ Như Vậy Mà Đi Mãi...*

Cõi người - cõi giữa của dục giới - là cõi thay đổi nhanh nhất. Vui là đây mà khổ cũng là đây. Sống trong cõi dục giới, chúng sanh luôn chìm đắm trong sự ham muốn khi tâm giao tiếp với đối tượng qua sáu cửa giác quan gồm mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, tâm suy nghĩ. Sau khi giao tiếp, tâm muốn gần gũi, chiếm hữu đối tượng để thưởng thức và vui hưởng riêng cho mình.

Xưa nay tâm vẫn giao tiếp nhưng không biết cách ghi nhận đối tượng. Tâm hay biết mà không ghi nhận là tâm không có chánh niệm. Chánh niệm là trạng thái tâm ghi nhận và theo dõi đối tượng sanh khởi qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Nếu không có chánh niệm, tâm sẽ triền miên đi mãi trong cuộc đời đầy phiền não do sanh, già, đau, chết gây ra. Cứ hết kiếp này rồi kiếp khác, từ cõi này sang cõi khác. Cứ như vậy mà đi, đi mãi...

May mắn thay, chúng ta gặp được Đức Thế Tôn, bậc Giác Ngộ. Giáo Pháp của Ngài còn tồn tại để cho chúng ta học hỏi và tu tập. Chúng ta hãy nỗ lực phát triển chánh niệm qua sự hành thiền và tập sống với

chánh niệm từng giây phút trong cuộc đời. Nhờ đó, chúng ta bắt đầu hiểu được tâm mình và biết cách thanh lọc tâm cho được trong sạch. Tâm có trong sạch thì ánh sáng trí tuệ mới phát sinh. Nhờ ánh sáng trí tuệ soi đường, một ngày nào đó hành giả chấm dứt được chuyển đi miệt mài qua bao cõi vô thường.

## *Những Người Lượng Giá Cuộc Đời*

Đức Thế Tôn thường giảng dạy và chứng minh cho chúng ta thấy rằng: Qua bao nhiêu kiếp trôi lăn trong sanh tử, tất cả chúng ta đều đã trải nghiệm nhiều cõi của vòng luân hồi. Có cõi vui như cõi trời dục giới, cũng có cõi khổ của bốn đường ác đạo như địa ngục. Vì luật nhân quả nghiệp báo, chúng sanh phải miệt mài đi mãi từ cõi này qua cõi khác như vậy. Bao lâu còn tạo nghiệp dù thiện hay bất thiện, bấy lâu chúng sanh còn phải chịu luân hồi.

Đó là phương thức Đức Thế Tôn đã hướng dẫn người em Nan Đà của Ngài đi theo đường tu. Sau khi được Đức Thế Tôn đưa đến thăm cõi trời rồi viếng cõi địa ngục, tôn giả Nan Đà nhận thức được đau khổ và nghiệp quả. Trở về, tôn giả tinh cần tu tập, tìm cầu giải thoát.

Tương tự như vậy, chúng ta so sánh, tìm hiểu vì sao kẻ vui người khổ, kẻ trường thọ người yếu mạng, kẻ mạnh khỏe người đau yếu, kẻ thông minh người tầm tối, kẻ giàu người nghèo, kẻ đẹp người xấu... Rồi chúng ta so sánh kiếp sống này đây với những cảnh đời khổ

vui khác, so sánh cõi tạm của chúng ta với những cõi khác vui khổ hơn. Cho nên, chúng ta là những người lượng giá cuộc đời.

Rồi từ đó niềm tin vào luật nhân quả, nghiệp báo mà Đức Thế Tôn hằng giảng dạy bắt đầu khởi sinh và vững mạnh lên. Nhờ vậy, chánh tín được vun bồi và tăng trưởng. Đây cũng là điểm bắt đầu của con đường tu Giới, Định, Huệ hay pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Hành giả thiền tập để phát triển và quân bình ngũ căn gồm Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ với tâm ý hướng về mục đích giải thoát.

## “Đi Tu”

Trong bốn tư thế thiền tập gồm đi đứng, ngồi, nằm, ngồi thiền để định tâm và nhiều tỉnh giác hơn. Kế đó là đi, đòi hỏi nhiều tinh tấn và chú tâm, nên cũng mau kinh nghiệm được giáo pháp. Trong một ngày thiền, hành giả phải xen kẽ ngồi và đi để thăng bằng thể lực và tâm lực.

Tư thế đi cũng bao gồm luôn tư thế đứng, nên trong khi đi ý muốn được niệm nhiều hơn khi ngồi. Thiền hành cần nhiều nỗ lực như vậy nên mới gọi là “**đi tu**”.

Khi trở về với gia đình, với đời thường, ta có còn đi như vậy nữa hay không? Thế gian thường có hai hạng người: người thoái hóa không có trí tuệ, không biết tội phước; và người tiến hóa, biết lợi ích của bố thí, trì giới, có đức tin vào nhân quả, có tâm nguyện muốn giải thoát khổ đau. Nhưng còn có một hạng người đặc biệt hơn nữa như hành giả ở đây. Các hành giả khi ngồi biết ngồi, đi biết đi, đứng biết đứng...

Khi hành thiền ở đây, hành giả biết trân trọng quả báu của cách đi, cách ngồi như vậy, không lẽ về nhà lại quên nó, bỏ nó sao? Nếu biết đây là cách thực hành quý giá thì phải nên duy trì, gìn giữ nó mãi mãi, bất cứ ở nơi đâu.

Nhưng không lẽ về nhà cứ đi chậm chậm, đến bữa cơm cứ ăn chậm chậm như ở trường thiền? Ta đã tập niệm ý muốn cũng như tập thích nghi tinh giác nên sẽ áp dụng những cách tập này khi trở lại đời thường một cách uyển chuyển. Giống như biết cách điều chỉnh tốc độ xe, khi mới bước lên xe, ta không nhảy ngay vào số 3 được mà phải đi lần từ số 1 đến 2 rồi mới đến 3 là mức hộp số thích nghi với tốc độ nhanh của xe mà ta muốn duy trì.

Ở trường thiền thì tốc độ bước chân khi kinh hành ngược hẳn lại. Vào đầu giờ kinh hành ta tập đi theo giai đoạn một, nghĩa là đi hơi nhanh, mỗi bước một niệm: trái bước, phải bước. Hoặc có thể niệm: bước đưng, bước đưng... Điểm đưng là một thân xúc quan trọng. Đi, đứng, ngồi, nằm đều có đưng do thân cảm giác được sự xúc chạm. Cái nặng nhẹ đôi khi không cảm giác rõ, nhưng cái đưng của cả một khối thân sẽ rất rõ ràng. Điểm đưng không bao giờ mất cho dù ta chạy nhanh đi nữa.

Sau đó, ta tiến đến giai đoạn hai, đi chậm hơn, gồm hai niệm như giờ, đạp. Thời gian sau cùng áp dụng giai đoạn ba, đi chậm nhất, gồm ba niệm như giờ, bước, đạp. Dù là giai đoạn một, hai hay ba, ta cũng đều phải niệm khấn khít với chuyển động của bàn chân hay bước chân.

Cái đặc biệt của người đang "đi tu" là lúc đó tâm ở nơi chân nên không có tham và sân. Như vậy mỗi bước thiền hành, nhờ có chú tâm mà ta loại trừ được tham, sân, si đối với đối tượng. Ngoài đời, ta thường đi - đi làm, đi học, đi chợ, v.v. - với tâm mong cầu. Chân chưa đi mà tâm đã phóng trước đến nơi đó rồi, mặc tình cho phiền não dẫn dắt, làm ô nhiễm tâm ta.

Người hành thiền Minh Sát Niệm Xứ bắt đầu đi bằng ghi nhận ý muốn đi, muốn bước, rồi mới đi, mới bước... Vì vậy các thiền sư hay nhìn xem thiền sinh có niệm đi không bằng cách coi tướng đi. Nếu đi có tham, sân, si thì các vị biết ngay. Một bước chân có phiền não sẽ biểu hiện rất rõ rệt.

Người thường đi dạo công viên thường hay thưởng thức hoa đẹp. Người Phật tử cũng thích cúng dường hoa đẹp lên Phật đài. Còn người đặc biệt như hành giả cũng đi trong công viên, nhưng thay vì thưởng thức hay cúng dường hoa đẹp lên Đức Phật trong tâm,

có thể cúng dường Ngài bằng những bước đi chánh niệm, tỉnh thức không tham, sân, si.

Khi “đi tu”, phải bước niệm phải bước, trái bước niệm trái bước, bước đưng niệm bước đưng, là ta đang nói sự thật với tâm mình. Với chánh niệm, tâm không quên, thì đi đâu cũng là tu, ngồi đâu cũng là tu, không đợi phải thấy Niết Bàn vì Niết Bàn đâu phải là một cõi nào. Một bước “đi tu” không tham, sân, si là một bước tiến gần đến Niết Bàn hơn.

Mọi động tác, tiểu oai nghi như co duỗi tay chân có chánh niệm cũng đều là tu. Ban đầu còn niệm thầm, nhưng về sau chỉ có sự hay biết. Chữ “biết” là một chữ vô cùng vi diệu thâm sâu trong tâm, vì biết đây là trí tuệ. Đức Phật dạy rằng, với người thường, không thể diệt trừ hết tâm tham, nhưng chỉ cần “khi tâm có tham biết là tâm có tham” thì tham sẽ từ từ giảm bớt.

Ta thường nghe vị Tu Đà Hoàn không còn sanh vào bốn đường ác đạo và chỉ còn tái sinh nhiều nhất là bảy kiếp. Nhưng còn có một hạng gọi là Tiểu Tu Đà Hoàn hay Cận Tu Đà Hoàn là người tu thiền Minh Sát Niệm Xứ phát triển được Tuệ Sanh Diệt. Trước khi đến Tuệ Sanh diệt, vị này đã lần lượt kinh qua các Tuệ Phân Biệt Danh Sắc, Tuệ Tương Quan Nhân Quả và Tuệ Thấu Đạt. Với Tuệ Biệt Biệt Danh Sắc, vị này không còn linh kiến tức là quan kiến sai lầm tin rằng có một



linh hồn bất biến ngự trị trong mỗi cá nhân để kiểm soát mọi hoạt động của cá nhân đó. Với Tuệ Nhân Quả, vị này không còn tin vào Thượng Đế sáng tạo ra vũ trụ. Và với Tuệ Thấu Đạt, vị này kinh nghiệm được đặc tính chung của các hiện tượng danh sắc là vô thường, khổ, và vô ngã. Khi đạt Tuệ Sanh Diệt, vị này kinh nghiệm sự sanh khởi và hoại diệt nhanh chóng của đề mục ghi nhận. Tâm vị này nhờ vậy bớt dính mắc vào đối tượng đang quan sát cũng như không được quan sát. Đức tin vào Tam Bảo cũng như vào pháp hành của vị này cũng mạnh mẽ hơn xưa. Ở giai đoạn này, vị đó có thể một mình tu tập để tuần tự phát triển các tuệ giác cao hơn theo từng giai đoạn.

Dù hành giả chưa được là Tiểu Tư Đà Hoàn đi nữa nhưng có tin nhân quả, đi biết đi, ngồi biết ngồi, tâm có tham biết tâm có tham, tâm có sân biết tâm có sân... hay khi về lại nhà, có nhớ niệm ý muốn vài lần trong ngày, cố gắng giữ tâm hay biết càng nhiều càng tốt, thì cũng là người đặc biệt lắm rồi.

Nếu được là Cận Tu Đà Hoàn thì chắc chắn sẽ tiến tới Tu Đà Hoàn trong kiếp này hay kiếp sau.

# *Cuộc Đời Trong Một Giây*

Hãy chánh niệm ngay bây giờ!

Bây giờ không là một giờ, một phút, mà là một giây hay một khoảnh khắc. Một giây bắt đầu, rồi nhảy qua giây khác, thay đổi liên tục, không ngừng nghỉ. Những sự thay đổi này góp lại thành một phút, một giờ, một ngày, một năm, rồi nhiều năm.

Trong cuộc đời, chúng ta thường sống và tính toán đời sống bằng phút, giờ, ngày, tháng, năm. Hiếm khi chúng ta quan tâm đến thời gian một giây, một khoảnh khắc. Vì vậy ta không thấy được sự thật là các hiện tượng danh sắc liên tục sanh diệt trong từng khoảnh khắc. Nếu đi sai một giây thì một phút, một giờ, một ngày, một tháng và một năm cũng sẽ sai theo. Đồng hồ đi sai chỉ vì lệch đi một giây. Cuộc đời chúng ta mang khuyết điểm vì chúng ta quên ngay trong lúc bây giờ, trong một giây.

Con người chúng ta thay đổi từng giây, từng sát na hay từng khoảnh khắc. Nhưng vì không biết chánh niệm ghi nhận nên chúng ta không thấy được thay đổi đang diễn ra, không nhận thức được sự thật. Ai cũng

cho là “Tôi thường còn, tôi thấy thường còn và tôi vui với cái đó.” Bất chợt, trong khoảnh khắc sự thật đến. Không thường còn nữa mà là vô thường. Vô thường là khổ.

Cuộc đời có một sự khổ cuối cùng mà ta không hiểu được, không cắt nghĩa được vì không thấy được cái nhân chính là sự thay đổi trong từng khoảnh khắc. Khi cái khổ cuối cùng vì vô thường đến thì đã quá muộn màng. Một kiếp rồi một kiếp nữa... Đau khổ đó chúng ta vẫn đang gánh chịu. Nếu không thức tỉnh, khéo léo xử dụng đời sống chúng ta trong lúc bây giờ thì chúng ta vẫn còn mãi lầm lỗi do cái tướng điên đảo gây nên.

Vì tướng sai lầm nên tâm sai lầm, và vì tâm sai lầm nên quan kiến hay cái thấy sai lầm. Để quan kiến không còn sai lầm, tâm không còn sai lầm, tướng không còn sai lầm, phải có chánh niệm. Đời sống có mặt chánh niệm là đời sống thật ý nghĩa đúng theo lời Đức Phật dạy.

Bao lâu chánh niệm có mặt, bấy lâu tâm được bảo vệ nên an vui. Chánh niệm một giây, an vui một giây. Chánh niệm hai giây, an vui hai giây... Chánh niệm càng lâu, an vui càng lâu. Cuối cùng, khi chánh niệm tròn đủ, liên tục là an vui mãi mãi.

## *Tiếng Khóc Sơ Sanh*

Đứa bé sơ sanh vừa mới lọt lòng mẹ là đã khóc rồi. Chưa biết vui buồn là gì, chưa từng kinh nghiệm cuộc đời như chúng ta đây đã từng trải qua nửa đời người, nhưng vì sao bé khóc? Khóc đây do một phản ứng tự nhiên trước cái khổ, cái khó chịu. Như vậy ta thấy được sự luân hồi của tâm, của tham sân si nằm trong tâm hồi nào đến giờ. Một kiếp, rồi một kiếp nữa, toàn là phản ứng thích và không thích khiến ta khóc cười trong cuộc đời, tỏ lộ nỗi đau khổ hay niềm vui thú với người chung quanh hay với tự thân. Phản ứng - trước những gì đã từng quen thuộc, từng kinh nghiệm - đi theo tâm suốt cả cuộc luân hồi...

Nhìn đứa bé ra đời, ta tin luân hồi có thật. Bởi vì, nếu không có luân hồi, đứa bé sẽ không có phản ứng, không khóc lúc lọt lòng. Phản ứng đó là thiên nhiên của một kinh nghiệm đau khổ đã qua trong giòng sinh tử có tự bao giờ, giống như trước sự khó chịu của mắt khi phải mở lâu một thời gian, dù muốn dù không, ta cứ sẽ nháy mắt để giảm bớt sự khó chịu. Đó là một phản ứng trước sự khổ. Phản ứng nháy mắt là một thay đổi che lại cái khó chịu của mắt, che lại sự thật của khổ, của vô thường. Ta có biết không?

Ta thường không biết.

Chỉ khi tập thiền ta mới thấy rõ được các hiện tượng của thân, thấy rõ tâm phản ứng như thế nào trước đối tượng - thích và không thích -, thấy rõ tam tướng - vô thường, khổ, vô ngã - của thân tâm. Không ai thật sự làm chủ được thân tâm của mình cả. Cái gọi là "ta", là "tôi" thật sự chính là tập hợp của các pháp hữu vi. Đức Phật dạy: "*Các pháp hữu vi đều không bền vững. Sanh rồi diệt. Vì vậy có sự đau khổ. Ta sống với nó và đau khổ với nó, vì nó.*"

Từ kinh nghiệm thực chứng vô thường, khổ, vô ngã, hành giả nảy sinh chán nản sự đau khổ. Rồi tự hỏi làm sao ra khỏi được vòng kiềm tỏa của các pháp hữu vi? Đức Thế Tôn dạy tiếp: "*Chỉ khi diệt trừ được các pháp hữu vi này mới có sự an vui tuyệt đối.*" Ngài chỉ cho chúng ta cái chìa khóa Tứ Niệm Xứ để mở cửa vào sự an vui này: "*Đây con đường duy nhất để thanh lọc tâm, vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, và chứng ngộ Niết Bàn.*"

Tâm như vậy là tâm sáng ngời ánh sáng trí tuệ. Đây không phải là "trí tuệ đời thường" góp nhặt từ trường học ở bên ngoài. Trí tuệ ở đây là ánh sáng có được từ bao nhiêu năm sống trong trường đại học thân tâm, nỗ lực diệt trừ các pháp hữu vi, vượt khỏi tướng

điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo. Đây là sự giải thoát khỏi đau khổ và sinh tử luân hồi.

## *Chỉ Còn Tâm Biết Tâm*

Khi kinh nghiệm rốt ráo sự khổ, chấp nhận sự khổ là sự thật, tâm sẽ buông bỏ sự khổ, buông bỏ sự thay đổi, buông bỏ "tôi" và "của tôi".

Hiểu biết từ thực chứng mà buông bỏ là trí tuệ. Đó là đang đi trên con đường giải thoát khỏi khổ đau. Tâm không tham, không sân, trong sạch và chánh niệm. Tâm được luôn bình an. Đức Phật dạy đây là Hữu Dư Niết Bàn. Thân dù thay đổi vẫn an bình. Chỉ còn tâm biết tâm. Tất cả những ai được như vậy sẽ an vui mãi mãi.

Một đạo tràng được như vậy chỉ có tâm biết tâm, tâm hiểu tâm như thế nào. Tâm không hình ảnh mà biết nhau. Đá nam châm và đá nam châm còn hút nhau. Huống chi là một lòng thương, một tình thương. Chỉ còn thương với thương. Thiên nhiên đó gọi là Pháp Bảo.

## Chết

Các vị thiền sư đều thường xuyên nhắc nhở thiền sinh niệm, nghĩa là phải luôn luôn có trí nhớ ghi nhận để không quên sống ngay lúc bây giờ.

Chúng ta là những người đã quên và đang quên, đã chết và đang chết, mà không hay biết điều đó. Luân hồi của chúng ta là một sự quên kéo dài nên không biết nghiệp, không biết những gì đang xảy ra trong hiện tại. Ý nghĩa của sự chết theo Phật Giáo là quên.

Thông thường, ta biết một người bị chết là khi người đó đã tắt thở. Nếu biết rõ là không có hơi thở sẽ chết, tại sao chúng ta không cố gắng dựa vào nó để tập có trí nhớ và sức mạnh của tâm linh?

Đến một lúc nào đó, dù muốn hay không, hơi thở cũng sẽ bỏ mình đi. Lúc ấy, mình vẫn phải nhớ, phải biết. Nhưng biết gì đây? Nhớ gì đây? Đây không là những cái biết của trường học ngoài đời hay qua kinh sách, cái biết chỉ có một đời trong cõi tạm gọi là phàm tuệ. Biết ở đây chính là những cái biết và cái nhớ từ thân tâm mà chúng ta kinh nghiệm được lúc niệm hơi thở, niệm tứ đại, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp đang



diễn ra ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Biết phân biệt thân và tâm, nghĩa là biết rõ ràng về sắc pháp và danh pháp. Biết sinh và diệt. Biết ba đặc tánh chung của các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã.

Khi kinh nghiệm thiền tập trả quả, chúng ta thấy rõ cái chết của danh sắc trong từng khoảnh khắc hiện tại gọi là "sát na tử". Phải thấy biết sự chết rõ ràng như vậy mới có thể kinh nghiệm được sự bất tử. Tâm biết là tâm không chết. Trí tuệ phát sinh như một ngọn đèn trong tâm hướng về thánh đạo và Niết Bàn.

Mang thân tứ đại, chúng ta rồi cũng sẽ chết, đây là "thường tử" của một cuộc đời tạm bợ. Nhưng khi cái chết ấy đến, với ánh sáng của thánh tuệ tròn đầy, chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự không chết. Rồi từ đó sẽ không còn sinh diệt, an vui mãi mãi như trường hợp của Đức Bốn Sư hay các Thánh Tăng sau khi nhập Niết Bàn.

Đó chính là "quả vị bất tử" như lời Chư Phật dạy: *"Mọi vật đều do duyên mà sinh rồi cũng do duyên mà diệt. Chỉ những gì chưa hề sanh khởi mới không bị hoại diệt bởi định luật này."*

## Tôi Là Ai

Từ trước đến nay, mỗi lần buồn, vui, khóc, cười ta đều cho rằng tôi buồn, tôi vui, tôi khóc, tôi cười. Tất cả đều là tôi. Nhưng “tôi là ai”?

Bây giờ, hành giả đến với Như Lai Thiền Viện, với những khóa thiền Minh Sát Niệm Xứ, và hết lòng tu niệm theo phương pháp ghi nhận chuyển động phòng xệp của bụng được Sư và những vị Thiền Sư dạy từ tâm nơi đây hướng dẫn đúng theo pháp hành thiền do Ngài Mahasi truyền lại. Đó là hành giả đang đi trên con đường mà ngàn năm xưa Đức Thế Tôn đã chỉ dạy để chúng sanh tự tìm được sự thật tuyệt đối về đau khổ, nguyên nhân của đau khổ, và sự đoạn trừ đau khổ để được an vui mãi mãi. Con đường đó sẽ cho hành giả biết được “tôi là ai”.

Khi đức tin nơi Tam Bảo vững mạnh và hành giả kiên trì thiền tập đúng theo chỉ dẫn của các thiền sư, trí tuệ sẽ phát sinh. Đó là ánh sáng trong tâm. Hành giả thấy được tôi chỉ là tập hợp của sắc pháp và danh pháp. Trong mỗi khoảnh khắc chỉ có danh, sắc hay thân, tâm hiện hữu mà không có cá nhân, tôi, ta nào hết. “Cá nhân”, “tôi”, “ta” chỉ là ý niệm mà thôi. Hành giả thấy

được thân, tâm này luôn thay đổi trong từng khoảnh khắc. Một ngày nào đó, tâm này chết, thân tứ đại này chết. Theo thứ tự, tâm đi trước, thân đi sau. Tâm đi, gió lửa đi, rồi nước đi, chỉ còn trơ lại đất. Vậy "tôi" ở đâu?

Khi theo dõi chuyển động phòng xep của bụng, nghĩa là theo dõi gió ở trong thân, hành giả thấy danh sắc không ngừng thay đổi ngoài ý muốn của mình. Ai biết được sự thay đổi là có trí tuệ. Bụng đang phòng, tâm biết có sự phòng. Bụng đang xep, tâm biết có sự xep. Cùng lúc với sự diễn biến của đề mục, những tâm sở hay trạng thái tâm như tham, sân, si có thể sanh khởi làm thay đổi tâm. Tâm lúc đó như nước trong bị nhuộm màu. Xưa nay, vì không có trí tuệ nên ta không nhận thức, kinh nghiệm được sự thay đổi vi tế trong từng khoảnh khắc này nên cho tham là tôi, sân là tôi, và si cũng là tôi.

Hành giả phải tiếp tục nhẫn nại ghi nhận, cố gắng theo dõi sâu sát hơn - từ đầu sự phòng đến cuối sự phòng, từ đầu sự xep đến cuối sự xep – để thấy được sự thay đổi của danh sắc trong từng sát na. Phải thấy rõ như vậy mới thấy rõ được sự sanh diệt hay đặc tính không bền vững của các pháp hữu vi.

Sự thay đổi là sự mất, sự chết. Từ mất và chết một sát na đến mất và chết một giây, một phút, một

giờ, một ngày, một năm, nhiều năm, một đời, rồi nhiều đời. Luân hồi! Mất và chết một cách vi tế như vậy, vô thường như vậy, mà ta không biết, cho là thường. Tôi thường! Đó là tôi của tục đế, không phải là tôi của sự thật tuyệt đối, của chân đế.

Hành giả hãy cố gắng tu niệm để một ngày ánh sáng trí tuệ sáng soi, thấy được thật sự "tôi là ai"!

## Tâm Đau Khổ

Khi hành giả thiền tập, bắt đầu thấy được thân hành hay sự làm việc của thân như hơi thở vào ra. Rồi thấy được ý hành hay sự làm việc của tâm như tâm ghi nhận đối tượng. Có khi tâm thấy biết đối tượng đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại, có khi tâm không thấy được rõ ràng đối tượng nên phóng chạy theo quá khứ hoặc tương lai.

Đừng cho đó là sai quấy. Đừng cho là tâm tôi xấu, ngồi thiền chỉ toàn phóng tâm, suy nghĩ, tính toán, hay loạn tưởng. Đức Phật không dạy chúng ta tự buộc tội mình như vậy mà dạy rằng: Đó là tiến trình thiên nhiên của tâm.

Nhưng tâm phóng dật như vậy là tâm bất thiện và đau khổ. Làm sao giải thoát được khỏi tâm đau khổ này? Muốn có sự an vui phải biết sống ngay trong khoảnh khắc hiện tại có nghĩa là phải biết tác ý để chánh niệm ghi nhận những trạng thái đang diễn biến trong tâm ngay bây giờ.

Khi đang cần phải nghĩ chuyện quá khứ hay tương lai cho có lợi ích thì ngay lúc đó tác ý suy nghĩ ấy

là tác ý đúng. Nhưng đang ngồi thiền mà nghĩ đến chuyện quá khứ hoặc tương lai thì không thích nghi. Nếu suy nghĩ xảy ra, phải có trí nhớ ghi nhận ngay sự suy nghĩ hay phóng tâm của mình. Khi sự suy nghĩ hay phóng tâm không còn nữa, hành giả tác ý chánh niệm ghi nhận trở lại đề mục chính. Trong lúc hành thiền, tác ý trở về sống với hiện tại như vậy là tác ý đúng.

Chánh niệm để biết thân tâm, để nhớ sự sống trong lúc bây giờ chính là chìa khóa giải thoát tâm khỏi đau khổ.

## Quán Niệm

Công thức Thiền Minh Sát Niệm Xứ quy lại chỉ là chánh niệm ghi nhận, theo dõi các hiện tượng thân tâm đang xảy ra ngay trong giây phút hiện tại. Đây chính là quán niệm.

Hành giả bắt đầu sự ngồi thiền bằng cách ghi nhận đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng. Đề mục chính này thuộc thân nên sự ghi nhận như vậy là quán thân hay niệm thân.

Trong khi đang theo dõi đề mục chính là phồng xẹp, các trạng thái tâm như suy nghĩ, nhớ quá khứ, hay lo tương lai... thường hay sanh khởi. Hành giả phải ghi nhận ngay những trạng thái tâm này. Chánh niệm ghi nhận các trạng thái tâm đang xảy ra như vậy là quán tâm hay niệm tâm.

Hành giả cũng phải ghi nhận các cảm thọ: khó chịu, dễ chịu hay trung tính. Khi ngứa hay cơn đau xảy ra làm hành giả thấy khó chịu, đó là khổ thọ thuộc thân. Hay trạng thái u sầu sanh khởi thì đó là khổ thọ thuộc tâm. Tương tự có lạc thọ thuộc thân như sự xúc chạm

êm ái và thuộc tâm như trạng thái hỷ lạc. Ngoài ra, cũng có cảm thọ không lạc mà cũng không khổ. Đó là thọ trung tính. Khi cảm thọ sanh khởi nổi bật ngay trong giây phút hiện tại, hành giả nhớ ghi nhận ngay. Chánh niệm ghi nhận cảm thọ như vậy là quán thọ hay niệm thọ.

Đôi khi tâm không trụ được trên đề mục chính mà cứ nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác làm tâm khó chịu, bất an. Lúc ấy ta cần ghi nhận tất cả trạng thái đang sanh khởi như trạo hối, hôn trầm, hoài nghi... Thường ta hay quên để ý quán sát các trạng thái bất thiện này vì ta không thích, không chấp nhận chúng. Khi hành thiền, hành giả phải nhớ ghi nhận các trạng thái này khi chúng sanh khởi. Ngoài ra, hành giả cũng phải ghi nhận thấy khi thấy, ghi nhận nghe khi nghe... Chánh niệm ghi nhận các đối tượng của tâm như vậy là hành giả đang quán pháp hay niệm pháp.

Trong khi hành thiền, nếu không thấy tâm, thọ nào nổi bật thì trở lại ghi nhận đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng, thuộc thân. Các hiện tượng danh sắc sanh khởi không ngừng qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại. Phải cố gắng ghi nhận tất cả đối tượng nổi bật, xấu cũng như tốt, cho đến khi phát sanh trí tuệ. Khi sự ghi nhận được liên tục, chánh niệm sẽ trở nên vững vàng, tự động mà không cần phải nỗ lực nhiều như lúc đầu.



Lần lần khi tâm định trở nên mạnh mẽ, hành giả sẽ thấy các pháp sanh diệt, biến đổi không ngừng, thấy đó mất đó, không thể nào chụp bắt được, mới hiểu không có gì là của mình nên thôi dính mắc. Khi không còn dính mắc vào đối tượng mới thực sự buông bỏ nó. Tâm sẽ đi dần đến trạng thái yên lặng, tự tại, bình an và giải thoát. Điều này thật khó hiểu, khó giải thích, chỉ tự mình thân chứng qua quán niệm mà thôi.

## *Ngôi Nhà Tâm Linh*

Đức Phật luôn luôn thuyết về sắc pháp (thân tứ đại: đất, nước, lửa, gió) và danh pháp (thọ, tưởng, hành, thức). Người đời cũng luôn luôn chăm lo cho hai phần đó mà họ gọi là "tôi", là "ta". Có thể nói con người đã bỏ ra hết hầu hết cuộc đời của mình để chăm sóc cho thân xác (nhà cửa, vật thực, áo quần...) vì họ nghĩ rằng khi thân được đầy đủ thì tâm cũng sẽ được hạnh phúc. Thực tế, người đời hay xem nhẹ phần tâm linh nên không ai có hạnh phúc hoàn toàn cả.

Mấy ngày nay hành thiền, ta tự hạn chế về mặt vật chất, ăn uống, ngủ nghỉ, tiện nghi... Ta cố gắng sống hoàn toàn về tinh thần, lo tạo nhà cửa và vật thực cho tâm linh. Một căn nhà tốt ít nhất phải có vách dày chắc, cửa an toàn và vật dụng trang trí bên trong; tương tự như vậy, ngôi nhà tâm linh tốt có ba phẩm tính mà Đức Phật luôn nhắc phải nỗ lực đào tạo. Đó là:

- ◇ **Nhẫn Nại, Kiên Trì:** Nhẫn nại, kiên trì là vách của ngôi nhà tâm linh. Thiếu nhẫn nại, kiên trì tâm sẽ yếu đuối không làm gì được, không thể chống trả với các trạng thái tâm tham lam, sân hận, si mê và mặc tình để chúng kéo đi. Nhẫn nại, kiên trì tương đương

với Chánh Tinh Tấn của Bát Chánh Đạo, Tấn Căn trong Ngũ Căn và Tấn Lực trong Ngũ Lực, Tinh Tấn Giác Chi trong Thất Giác Chi, Tứ Chánh Cần trong 37 Phẩm Trợ Đạo hay 37 Yếu Tố Giác Ngộ... Thiếu nhẫn nại, kiên trì không thể xây nhà kiên cố cho tâm được.

- ◇ **Trí Nhớ (Chánh Niệm):** Trí nhớ trong hiện tại hay chánh niệm là cửa của ngôi nhà tâm linh. Cửa phải chắc chắn, an toàn, vô ra phải được mở đóng cẩn thận. Tâm sẽ ở yên khi nhà ấm áp, cửa nẻo an toàn, không sợ pháp bất thiện đột nhập. Thiếu trí nhớ cũng ví như nhà không chủ, kẻ trộm tha hồ xâm nhập. Chánh niệm là Niệm Căn trong Ngũ Căn và Niệm Lực trong Ngũ Lực, Niệm Giác Chi trong Thất Giác Chi, Chánh Niệm trong Tứ Niệm Xứ và Bát Chánh Đạo.
- ◇ **Trí Tuệ:** Trí tuệ là vật dụng trang trí quý giá trong nhà làm cho ngôi nhà tâm linh đẹp đẽ, sáng sủa, có giá trị hơn. Trí tuệ là những hiểu biết phát khởi từ nỗ lực chánh niệm ghi nhận chính xác các hiện tượng danh sắc sanh khởi liên tục qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Đức Phật đã đạt giác ngộ nhờ Ngài có trí tuệ đầy đủ và viên mãn.

## *Cái Giá Của Thiền Tập*

Không khổ nào bằng khổ ngồi thiền. Không mệt mỏi nào bằng mệt mỏi ngồi thiền. Nhưng người ngồi thiền được trả giá rất xứng đáng vì đã kinh nghiệm được già, đau, chết trong từng giây phút.

Từ trước đến nay, ta chết chìm, chết đứng, chết hoài chết mãi mà không biết vì thiếu trí nhớ, thiếu trí tuệ. Ta chấp thân, tâm là thường, là vui, là của ta. Muốn tránh sự chết vĩnh viễn phải thấy sự chết trong sát na, và càng tu tập càng sợ tái sanh, sợ luân hồi. Ta không biết ta từ đâu tới và sẽ đi về đâu mà chỉ biết sẽ còn đi mãi mãi.

Với trí tuệ mênh mông và từ bi vô lượng, Đức Phật đã chỉ hướng cho chúng ta đi đến chốn an vui tuyệt đối. Nhưng cẩm nang hướng dẫn "Phương Pháp Hành Thiền" không tới mười trang mà chúng ta phải bỏ cả đời ra thực tập. Một bài kệ Vô Thường mà Sư hay đọc chỉ vài câu cũng phải mất bao nhiêu năm mới tự thân kinh nghiệm.

Quý vị bỏ gia đình, thời giờ, công việc đến đây để tập xa rời quá khứ lẫn tương lai, để nhìn và sống ngay trong giây phút hiện tại này, không trước không sau. Chỉ cần làm được thế thôi, ta sẽ thành công. Mục đích đã rõ ràng rồi, không cần nhìn đâu xa ngoài tâm này hết.

Ngay cả những người nào bây giờ không có đủ điều kiện hay duyên lành để hành thiền thì cũng phải luôn luôn thầm nguyện một ngày nào đó có cơ duyên thực hành giáo pháp. Lời nguyện này sớm muộn gì cũng thành sự thật.

## *Quả Báo Của Thiền Tập*

Nhân Quả và Nghiệp Báo là giáo lý cốt tủy của Đức Phật. Nếu tin tưởng và kiên trì hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả sẽ gặt hái kết quả tốt lành của pháp bảo này. Người hành thiền tinh cần sẽ được năm quả báu:

- ◇ **Được an vui ngay tức khắc:** Hành giả sẽ gặt hái kết quả ngay giây phút thực tập. Ít nhất khi ngồi, khi đi, nếu chánh niệm khấn khít ghi nhận đề mục, tâm của hành giả không bị phiền não chi phối nên thọ hưởng ngay được sự thư thối bình an. Định là khả năng tập trung tâm ý nơi đề mục. Bao lâu tâm an trụ trên đề mục, bấy lâu tâm được an vui, thanh tịnh. Một trong những hồng ân của pháp bảo là “độ cho hành giả đắc quả không chờ ngày giờ” khi điều kiện hội đủ.
- ◇ **Có khả năng diệt trừ tham, sân, si:** Chỉ có hành thiền tinh cần ta mới có thể trừ bỏ dần tâm dính mắc vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Một giây có ghi nhận là một giây

vắng bóng phiền não tham, sân, si. Đức Phật luôn nhắc ta ghi nhớ năm điều quán tưởng gồm “già, đau, chết, ái biệt ly, và nghiệp”. Nhưng quán tưởng chúng thật sự không gì khác hơn là thực tập chánh niệm nơi thân, tâm này trong từng giây phút.

- ◇ **Đắc được Đạo Tâm:** Khi đã kiên trì đi đúng theo con đường Bát Chánh Đạo hay Giới Định Huệ, hành giả sẽ kinh nghiệm ba đặc tính chung vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng danh sắc đang được ghi nhận. Sau đó, hành giả tuần tự phát triển các tuệ giác cao hơn theo từng giai đoạn. Cuối cùng, khi tuệ minh sát chín muồi, hành giả sẽ đạt được Đạo Tâm và chứng ngộ Niết Bàn.
- ◇ **Đắc được Quả Tâm:** Sau Đạo Tâm, hành giả đắc được Quả Tâm và thọ hưởng sự an vui tuyệt đối.
- ◇ **Có thể nhập Đại Định:** Hai bậc Thánh Bất Lai hay A Na Hàm và A La Hán, có thể nhập đại định tùy theo ý muốn. Đại định không phải chỉ có một, hai tiếng mà có thể kéo dài đến bảy ngày (Diệt Thọ Tưởng Định). Đây là quả báu cao thượng của sự chứng ngộ.

Trên thế gian, nhất là ở nước Mỹ này, con người có thể sở hữu đủ thứ vật chất quý giá nhất nhưng thường thiếu thốn về phần tâm linh. Vì thế, thiền tập là phần quan trọng không thể thiếu trong đời sống của những ai có nhu cầu tâm linh. Một khi phát triển rồi, trí tuệ sẽ theo ta mãi như bóng theo hình.



## *Không Dễ Duôi*

Đức Phật thường nhắc nhở, sách tấn các tỳ kheo phải luôn luôn hành cho được một pháp quan trọng nhất, đó là pháp không dễ duôi (appamāda). Sở dĩ pháp này được xem là quan trọng nhất vì khi pháp này được hành thì tất cả các pháp khác cũng được xem như hành theo.

Không dễ duôi là không quên, là có trí nhớ ghi nhận những gì đang xảy ra ngay trong hiện tại. Vừa thức giấc dậy là nhớ ngay, ghi nhận ngay. Nhớ được giây phút nào là không dễ duôi giây phút ấy. Pháp không dễ duôi đưa hành giả gặt hái được ba quả báu ở ba giai đoạn:

- ◇ **Giới tịnh:** Giới tịnh là giữ cho thân khẩu trong sạch nhờ thọ và giữ giới tròn đầy. Giới gồm năm giới, tám giới, 10 giới cho cư sĩ hay 227 giới cho chư tăng. Đây là giai đoạn tốt đẹp đầu tiên của sự thực hành thiền.
- ◇ **Tâm tịnh:** Tâm tịnh là giữ tâm ý cho được trong sạch nhờ nỗ lực ghi nhận các đối tượng thân, tâm đang xảy ra qua sáu cửa giác quan

ngay giây phút hiện tại trong khi đi đứng, ngồi, nằm suốt ngày hành thiền. Đây là giai đoạn tốt đẹp kế tiếp của sự thực hành thiền.

- ◇ **Kiến tịnh:** Kiến tịnh là quan kiến trong sạch nhờ kinh nghiệm được các đặc tánh riêng và đặc tính chung của thân tâm. Nhờ tuệ giác phát sinh nên hành giả loại bỏ được tà kiến. Đây còn gọi là trí tuệ, là giai đoạn thanh tịnh thứ ba của sự thực hành thiền.

Cả một đời phải luôn nhớ hành pháp không dễ duôi này để ta có thể đạt đến sự chấm dứt khổ đau, sự an vui vĩnh viễn vì không còn thay đổi nữa. Pháp không dễ duôi giúp ta đi đến gần với Tứ Diệu Đế là bốn sự thật cao diệu rất khó nhận ra mà Đức Phật đã kinh nghiệm và tuyên thuyết.

Mấy ngày tu tập vừa qua, nhờ không dễ duôi, nhờ nhẫn nại, kiên trì tối đa mà hành giả có tâm định, thấy được phần nào sự thật về khổ. Khi tuệ giác phát sinh, hành giả thấy tâm hoan hỷ vì đã nếm được hương vị của pháp bảo.

## Mũi Tên Phiền Nã

Đức Phật dạy khi một người bị trúng tên, người ấy không nên thắc mắc tìm hiểu về nguồn gốc mũi tên, ai bắn mũi tên... Việc cần phải làm ngay tức khắc là tìm cách nhổ mũi tên ra khỏi thân để thoát chết trước đã. Tương tự như vậy, Đức Phật cũng dạy ta không nên tìm hiểu, suy tư bốn vấn đề nằm ngoài sự hiểu biết của chúng sanh như:

- ◇ Nguồn gốc của vũ trụ, vũ trụ vô cùng hay giới hạn...
- ◇ Nghiệp và sự vận hành của nghiệp như tại sao California hay bị động đất, tại sao Miền Trung Việt Nam hay bị lũ lụt...
- ◇ Tâm và sự vận hành của tâm ý.
- ◇ Tri kiến của Phật như sự hiểu biết của Phật minh mông như thế nào, tại sao Đức Phật lại có được trí tuệ siêu phàm, thần thông xuất chúng như vậy...

Lý do là những suy tư, thắc mắc trên không đem lợi ích gì cho sự giác ngộ, giải thoát khỏi khổ đau. Chúng sanh đang bị trúng tên phiền não nên phải cố gắng thực hành giáo pháp để rút mũi tên phiền não ra khỏi tâm mình. Bận tâm với bốn điều nằm ngoài tam tri thức của con người hay bất khả tư nghì kể trên không những không giúp giảm đi phiền não mà còn làm cho tâm tư rối bời thêm.

Đến đây hành thiền, ta thấy rõ là mình đã từng bị mũi tên của kẻ thù tham sân si cắm vào tâm từ bao giờ khiến ta đau khổ nhưng không biết làm sao nhổ nó ra. Công việc của hành giả bây giờ là nỗ lực nhận diện tham sân si đang sanh khởi ngay trong từng giây phút hiện tại để làm suy yếu chúng từ từ và cuối cùng đoạn trừ chúng một cách vĩnh viễn. Chỉ ở hiện tại khi tham sân si sanh khởi, ta mới mặt đối mặt để chánh niệm ghi nhận chúng được mà thôi.

Như đang muốn diệt kẻ thù nhưng chờ kẻ thù chạy mất rồi mới bắn thì không bao giờ giết kẻ thù được cả. Kẻ thù tham sân si cũng vậy, để chúng hoành hành xong rồi thì đã quá trễ. Tham sân si tiềm ẩn trong tâm, chỉ chờ cơ hội là sanh khởi. Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là đối tượng mà ta có thể nhận ra khi mắt thấy, tai nghe, lưỡi nếm... Khi các căn giao tiếp với các đối tượng, nếu không chánh niệm ghi nhận kịp thời thì tâm bị si mê và tham, sân sẽ sanh khởi. Vào lúc đó nếu ta

nhớ kịp thì còn cơ hội ghi nhận ngay tham, sân, si để loại trừ chúng tức thì. Nếu không, tham, sân, si cứ kéo ta đi mãi trong vòng sanh tử luân hồi mà không bao giờ tìm được nguyên nhân để thấy lỗi ra.

Không phải thân này sanh lên rồi chết đi trong vòng mấy mươi năm, mà sanh và tử xảy ra ngay lúc bây giờ. Thấy và ghi nhận được tham, sân, si trong giây phút nào là ta thoát khỏi sanh tử trong giây phút ấy.

## Chuỗi Lần 108 Hột

Một ngày hành thiền, trừ đi giờ ngủ, còn lại là thì giờ để tu niệm. Một phút có 60 giây, nhân ra cho cả ngày được biết bao nhiêu là giây để chánh niệm ghi nhận đối tượng hầu đoạn trừ phiền não. Một phút niệm được 60 lần là diệt được 60 phiền não làm tâm ta tự tin, trong sạch và hoan hỷ.

Con người thường không có được sự tự tin và hoan hỷ này vì vốn quen lối suy nghĩ tính toán theo tâm đời. Họ cho việc bỏ 100 đồng vào nhà băng phải lấy được bao nhiêu phân lời mới là quan trọng. Còn đối với người Phật tử, một giây phút tâm vắng bóng tham sân si mới thật là quý giá, thật là lợi lạc.

Người Phật tử xưa nay hay dùng chuỗi tràng 108 hột để tu niệm. Cứ lần qua một hột theo một câu niệm Phật là dứt trừ được một phiền não. Tại sao có con số 108 này? Vì có 108 loại ái dục gây ra phiền não cần phải được đoạn trừ.

Trước hết có sáu loại ái dục là sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, và pháp ái tùy theo sáu loại đối tượng là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp tương ứng với

sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Có ba cách để mỗi loại ái kể trên sanh khởi là dục ái, hữu ái, và vô hữu ái. Dục ái là ái sanh khởi vì ham muốn đối tượng. Hữu ái là ái sanh khởi cùng với tà kiến về sự thường hằng của đối tượng hay thường kiến. Vô hữu ái là ái sanh khởi tương ứng với tà kiến hư vô chủ nghĩa hay đoạn kiến. Như vậy, đến đây có 18 loại ái. Ái có nội ái là ái sanh khởi trong tâm mình và ngoại ái là ái sanh khởi nơi tâm người khác. Như vậy là tăng lên đến 36 loại ái. Ái có thể thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai nên tổng cộng có tất cả 108 loại ái. Ái là nguyên nhân của phiền não, đau khổ nên 108 loại ái đưa tới 108 loại phiền não.

Vậy trong một ngày, qua bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm ta có biết bao nhiêu phút giây, bao nhiêu cơ hội để diệt trừ phiền não, cũng giống như ý nghĩa của việc lần chuỗi tràng hạt. Chỉ khác ở đây là ta chạm mặt trực tiếp với phiền não, chánh niệm ghi nhận chúng. Kết quả là chúng tự ra đi.

## Ba Hạng Người

Đức Phật chia loài người làm ba hạng: một hạng mù cả hai mắt, một hạng sáng một mắt và mù một mắt, một hạng được sáng cả hai mắt. Mắt ở đây không phải là mắt thịt, mắt đời mà là mắt trí tuệ, mắt đạo.

- ◇ *Hạng người thứ nhất:* không có trí tuệ đời lẫn đạo. Họ kém may mắn không có học thức thế gian, không thành công trong xã hội, sống một cuộc đời khổ sở, thấp kém. Về đạo, họ cũng không thấy được thân tâm, không hiểu tội phước, không sợ nhân quả, nghiệp báo.
- ◇ *Hạng người thứ hai:* chỉ sáng có một mắt đời, không có mắt xuất thế. Hạng người này ở khắp nơi trên thế giới, thành công trên đường đời, có sự nghiệp của cải để lại cho con cháu nhưng không nghĩ đến việc làm phước, bố thí, giữ giới và phát triển tâm linh.
- ◇ *Hạng người thứ ba:* sáng cả hai mắt đời lẫn đạo, có học thức, địa vị, thành công trong xã hội mà đồng thời biết nhân quả, nghiệp báo, biết bố thí, trì giới, tham thiền.



Người đời có thể thấy được thân tâm nhưng chỉ thấy qua cá nhân, qua tục đế, qua tôi, qua ta... Còn hành giả ở đây thấy được thân tâm qua chân đế, thấy bằng mắt trí tuệ. Thấy bằng mắt này sẽ biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, sẽ cố gắng giữ thân tâm trong sạch, sẽ được sanh làm người hay về cõi trời, cuối cùng về nơi giải thoát, không còn sanh tử luân hồi.

Thân tâm luôn thay đổi nhưng mắt trí tuệ không thay đổi, giúp ta ra khỏi bóng tối dày đặc của vô minh.

## Diệu Đế

Sau khi Đức Phật thành đạo, vì lòng đại bi muốn độ chúng sanh, Ngài thuyết bài pháp đầu tiên là Kinh Chuyển Pháp Luân nói về Tứ Diệu Đế mà rất ít người có thể hiểu và chấp nhận. Tứ Diệu Đế là Bốn Sự Thật Cao Diệu gồm sự thật cao diệu về sự khổ hay Khổ Đế, sự thật cao diệu về nguyên nhân của sự khổ hay Tập Đế, sự thật cao diệu về sự chấm dứt khổ hay Diệt Đế, và sự thật cao diệu về con đường đưa tới sự chấm dứt khổ hay Đạo Đế.

Bây giờ, thiền sinh ở đây có thể dùng thời pháp ấy để xem hiện trạng hay thân phận của mình như thế nào: đang chịu chi phối bởi già, đau, chết (Khổ Đế) do tham sân si gây ra (Tập Đế) hay đang dứt trừ được đau khổ, phiền não trong từng giây phút (Diệt Đế) nhờ thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ hay Bát Chánh Đạo (Đạo Đế).

Hiểu qua Tứ Diệu Đế ta mới thấy là ta quả có phước báu và duyên lành được gặp và hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Qua mấy ngày tu tập, hành giả chỉ thấy sự khổ về thân và tâm. Đó là đã thấy được Khổ Đế. Nếu không biết ghi nhận, ta sẽ cứ chọn lựa, chạy theo

những gì hay, tốt, thoải mái, ưa thích... Còn những gì xấu, không thoải mái, không ưa thích ta đều muốn thả bỏ... Như vậy phiền não cứ tiếp tục sanh lên ngoài ý muốn của ta. Ngay cả cái thân mà ta thương yêu chăm sóc từng chút đây cũng thay đổi, cũng khổ từng giây từng phút làm ta chán nản vô cùng. Do niệm đúng sẽ có hiểu biết đúng. Nhưng hiểu biết được gì? Ta sẽ tự thân kinh nghiệm là phiền não gây đau khổ ngay giây phút hiện tại này, ngay trong đời này, và hạnh phúc thật sự cũng chỉ có ngay trong giây phút hiện tại khi ghi nhận được đối tượng thân tâm đang sanh khởi, bắt được nó từ đầu đến cuối, từ khởi sanh đến hoại diệt.

Xưa nay chúng ta chỉ nhớ nghĩ về những gì đã qua trong quá khứ hay dự phóng về tương lai mà không biết chánh niệm ghi nhận các hiện tượng danh sắc đang sanh khởi ngay trong hiện tại. Do đó, chúng ta không thể tiêu diệt được kẻ thù phiền não ngủ ngầm trong tâm của chúng ta.

Tứ Diệu Đế là sự thật cao diệu, là pháp cần được thực hành và tự thân kinh nghiệm để giác ngộ, giải thoát chứ không phải là một đề tài để tư duy, suy ngẫm hay bàn luận.

## *Trở Lại Bình Thường*

Hôm nay mãn khóa thiền, các thiền sinh sẽ trở về đời sống bình thường, sinh hoạt bình thường, giới luật bình thường, suy nghĩ cũng bình thường...

Trong khóa thiền tích cực, tất cả đều đặc biệt, khác thường: giữ tám giới, ăn ngủ tiết độ, đi đứng chậm rãi, chánh niệm, thu thúc các căn, suy nghĩ về trách pháp, về giáo lý, không suy nghĩ về thế sự, nỗ lực chú tâm ghi nhận...

Với những gì đã thu thập được trong khóa thiền này, tuy trở lại cuộc sống bình thường nhưng cái bình thường của thiền sinh sẽ khác hơn cái bình thường của người thế gian. Kinh nghiệm những ngày thiền qua sẽ cùng theo thiền sinh về đến nhà, về với cuộc sống bình thường. Hoạt động bình thường mà đầy đủ đạo vị, suy nghĩ bình thường nhưng đượm nhiều trí tuệ, thương yêu bình thường nhưng chứa chan từ mẫn...

Người thế gian bình thường, hầu hết, chỉ sáng một mắt đời hoặc mù cả hai mắt đời và đạo. Đôi mắt bình thường của thiền sinh sáng về đạo lẫn đời. Giao tiếp với đời sống xã hội ta phải dùng mắt đời. Trở về

nhìn lại thân tâm ta dùng mắt đạo. Mong rằng mắt đạo của các thiền sinh sáng mãi trong thể xác phàm nhân cho đến ngày chuyển thành thánh nhân. Bước đi của người đời là bước đi luân hồi. Trở về lại đời thường, bước đi của quý vị gọi là pháp luân, là bước đi trên đường đạo đức, bước đi có Giới, Định, Huệ xuất thế gian.

## Động Đất và Động Tâm

Hành thiền Minh Sát là để kinh nghiệm được sự động hay còn gọi là sự vô thường, sự thay đổi. California vừa xảy ra một trận động đất lớn. Chúng kiến cảnh động đất, ai cũng sợ hãi, lo lắng. Đất động làm tâm động.

Văn minh hiện đại nghiên cứu và thực nghiệm về động đất trong khi văn minh Phật giáo từ ngàn xưa tìm hiểu và giác ngộ về sự động tâm của con người. Khoa học kỹ thuật đã tìm ra những máy móc tối tân đo được sức chấn động, nhiệt độ... tại những vùng địa chấn. Nhờ những dụng cụ tinh xảo đó, con người mới biết động đất không phải chỉ xảy ra ở một vùng, một thời gian nào mà ở nhiều chỗ khác, đất cũng động không ngừng nghỉ, không nhiều thì ít.

Cũng vậy, nhờ máy đo huyết áp, máy đo tim mà ta mới biết tim mạch ta thay đổi từng phút, từng giờ, từng ngày. Từ những dụng cụ đo thân này, ngày nào đó khoa học sẽ phát minh ra máy đo tâm? Lúc ấy chắc ta chẳng còn nhọc công ngồi thiền như mấy ngày nay nữa. Nhưng Sư nghĩ điều này sẽ không thể nào thực hiện được một cách hoàn mãn.

Ta cần gì mà phải ngồi thiền để đo thân, đo tâm cả giờ, cả ngày, cả đời như vậy? Cũng như máy đo địa chấn phải theo dõi, làm việc liên tục mới phát hiện các cơn động đất... cũng như trong bệnh viện, máy đo nhịp tim, nhịp thở, huyết áp phải ghi chép không ngừng nghỉ thì bác sĩ, y tá mới theo dõi được tình trạng của bệnh nhân... một ngày thiền tập đo thân, biết thân động để biết tâm động. Biết tâm động mới tránh khỏi động tâm. Tâm không có hình dáng, tâm vi tế khó nhận ra nên phải đi từ hình thái của thân trước mới hiểu được tâm. Đó là phương pháp rất cao siêu của nhà Phật mà khoa học chưa tìm ra được.

## Bốn Chỗ Động Tâm

Người đời ưa đi du lịch, tìm hưởng cảnh đẹp, cảnh lạ làm tâm vui thích. Còn người Phật tử có lòng thành tín thì mong được đến viếng các cảnh ghi lại lịch sử của một bậc giác ngộ, gọi là cảnh động tâm.

Trong kinh Đại Niết Bàn, Đức Phật dạy: "Có bốn nơi mà người tâm đạo thuần thành nên tới chiêm bái. Đến khi lâm chung, tâm người ấy sẽ rất hoan hỷ khi nhớ lại các cảnh ấy và sẽ được sanh vào cõi an vui".

Tất cả di tích này đánh dấu những giai đoạn của một phàm nhân chuyển qua thánh nhân, một cuộc đời hoằng pháp phi thường của bậc Giác Ngộ đã tìm ra Chân Lý Giải Thoát vẫn còn được lưu truyền trọn vẹn và trung thực đến ngày hôm nay.

Được hành thiền ở bốn chỗ động tâm mà theo lời Đức Phật dạy là "làm cho ta thấu hiểu được bản chất vô thường của mọi pháp" cũng là một duyên may hiếm có để tỏ lòng tri ân đến Đấng Cha Lành đã từ bi chỉ dạy cho ta con đường thoát khổ.



Trong chuyến hành hương này, đoàn chúng ta đã đến lễ bái các thánh tích tại **Lâm Tỳ Ni** (Lumbini) nơi Đức Bồ Tát đản sanh cách đây 2550 năm.

Đến **Bồ Đề Đạo Tràng** (Bodh Gaya) nơi Đức Thế Tôn thành đạt chánh quả, chúng ta đã xin giữ năm giới hoặc tám giới rồi hành thiền. Một số Phật tử xin xuất gia giao duyên. Đó gọi là chúng ta có *giới hương* và *định hương*.

Hôm nay đoàn đến chiêm quan **Kỳ Viên Tịnh xá** (Sravasti, Thành Xá Vệ). Không biết có còn cơ hội trở lại thánh địa này nữa hay không, nhưng ngay giây phút này, bàn chân ta đang đặt trên đất thánh. Hãy cố gắng ghi nhận rõ các cảm giác chuyển động, nóng mát, cứng mềm hoặc nặng nhẹ ở mỗi bước chân. Chỉ cần nhận biết như vậy nơi thân là tâm ta không có tham, không có giận, không có quên trong bước chân này. Đó là chúng ta đang có *huệ hương* hay *giải thoát hương* trong từng giây phút hiện tại.

Nơi mà chúng ta đang ngồi đây chính là hương cốc của Đức Bổn Sư, một vị không có tham, sân, si khi Ngài còn sống. Ngài hưởng quả vị Niết Bàn trong suốt 45 năm, đó gọi là Hữu Dư Niết Bàn. Đến khi Ngài thân hoại mạng chung tại **Câu Thi Na** (Kushinagar) ta gọi là Đức Phật nhập Đại Niết Bàn hay Vô Dư Niết Bàn. Hiện

giờ Phật tử vẫn còn được chiêm ngưỡng Xá Lợi của Ngài, nhưng đến khi nào không còn Xá Lợi nữa thì gọi là Xá Lợi Niết Bàn.

Trong suốt cuộc hành hương qua bốn chỗ động tâm, ta tập đi đứng theo Đức Phật, tập ngồi nằm theo Đức Phật, tập kinh nghiệm Giáp Pháp mà Ngài đã kinh nghiệm trên các mảnh đất thánh này. Như vậy không phải Tôi, Ta, hoặc linh hồn hay bản ngã nào tới đây mà do duyên lành, do đức tin, tinh tấn, chánh niệm, tâm định và trí tuệ, mà ta mới tới đây.

Nhận thức, lãnh hội rồi thân chứng được như vậy gọi là có Ngũ Căn hay Ngũ Lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ. Năm lực này là động cơ đưa quý vị đến đây và cũng là động lực đưa ta tới Niết Bàn, chắc chắn như vậy.

Bây giờ các căn này đang hội đủ trong tâm quý vị. Mong hãy duy trì và phát triển Ngũ Căn, Ngũ Lực cho đến ngày vô sanh bất diệt.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

*Ghi chú: Đây là bài pháp thoại thuyết tại Kỳ Viên Tịnh Xá, Ấn Độ, vào năm 2007.*

## *Trạch Pháp Giác Chi*

Trạch pháp giác chi là một chi trong Thất Giác Chi hay bảy yếu tố giác ngộ. Trạch pháp là trạng thái tâm xuyên suốt và hiểu biết rõ ràng, chi tiết các pháp. Trạch Pháp tương đương với Huệ trong Ngũ Lực hay với Chánh Kiến trong Bát Chánh Đạo.

Trạch pháp trong thiền Minh Sát Niệm Xứ không có nghĩa là truy tầm, phân tích giáo pháp nhưng là trí tuệ trực tiếp thấy và hiểu rõ đặc tính của đối tượng mà không qua suy nghĩ. Như vậy, trạch pháp có nghĩa là thấy đặc tính riêng, đặc tính chung của đối tượng. Trước đây, vì chánh niệm chưa đủ mạnh nên ta không nhận rõ các đặc tính của đối tượng, không thấy được tâm, không thấy được cảm giác thay đổi, không thấy được các đối tượng thân tâm ảnh hưởng và tác động qua lại với nhau như thế nào.

Khi bắt đầu hành thiền, thiền sinh ghi nhận đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng. Lúc đầu, thiền sinh chỉ thấy hình dạng của bụng hay tư thế phồng, xẹp của bụng mà thôi. Nhưng khi chánh niệm phát triển, thiền sinh thấy được đặc tính riêng như

cứng, mềm của yếu tố đất; nặng, nhẹ, gò bó, dính chặt của yếu tố nước; nóng, lạnh của yếu tố lửa; và căng, dẫn, chuyển động của yếu tố gió. Đây là đặc tính riêng của tứ đại. Thiền sinh cũng có thể thấy được sự sanh diệt là đặc tính chung của tứ đại nữa. Thấy đặc tính của đề mục như vậy là trạch pháp.

Khi cảm giác như tê cứng, đau nhức, ngứa sanh khởi nổi bật, thiền sinh đổi qua ghi nhận cảm thọ cho đến khi đề mục không còn nữa hay khi thiền sinh muốn quay trở lại với đề mục chính. Ban đầu, thiền sinh chỉ thấy một khối cảm thọ trong thân, nhưng dần dần thấy có nhiều cảm thọ nhỏ trong cảm thọ lớn và các cảm thọ thay đổi càng lúc càng rõ, càng nhiều, càng nhanh và sanh diệt liên tục. Chẳng hạn, thiền sinh thấy tê cứng, đau nhức tăng dần từ ít đến nhiều, rồi di chuyển qua lại hay lên xuống, từ chậm đến nhanh, từ yếu đến mạnh. Ví như ngọn lửa từ từ bốc lên cao nẩy sanh gió lớn hay như khối lưu lượng của một con sông đổ xuống thành thác nguồn tạo nên sức thủy điện. Trong con người chúng ta có biết bao nhiêu năng lực mạnh mẽ do toàn bộ cảm giác không ngừng thay đổi và tác động đến tâm thức chúng ta. Theo dõi nguồn năng lực này bằng chánh niệm là tập trung chúng thành một sức định tâm vững mạnh. Có sức định tâm mạnh, ta mới có thể thấy được đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của cảm thọ. Sự thấy này chính là trạch pháp.

Khi thấy rằng sắc không có khả năng nhận biết nhưng chỉ tâm mới có, hay thấy tâm có khuynh hướng hướng đến đối tượng, đó là lúc đang có trạch pháp. Ngoài ra, khi thấy rõ đề mục và tâm ghi nhận khác nhau thì cũng có trạch pháp. Do đó, trạch pháp chính là tuệ giác hay trí tuệ phân biệt rõ ràng danh sắc, thấu triệt bản chất đích thực của các hiện tượng danh sắc.

Đặc tính của trạch pháp là xuyên thấu để thấy chính xác đối tượng đang được ghi nhận. Công năng của trạch pháp là thắp sáng, làm rõ đối tượng tức hiểu đối tượng một cách rõ ràng. Khi có trạch pháp, chánh niệm vững vàng hơn và tâm không còn phân vân, bối rối hay hoài nghi nữa. Ở mức độ cao, trạch pháp giúp tâm chứng ngộ Niết Bàn. Biểu hiện của trạch pháp là không lẫn lộn, bối rối hay hoang mang. Nguyên nhân của trạch pháp là sự hiểu biết trực tiếp. Để có trí tuệ tự phát này, cần phải tích cực chánh niệm và chú tâm sáng suốt khi ghi nhận đề mục.

Khi thiếu chánh niệm, trạch pháp không thể nào sanh khởi nên không nhìn ra được nhân của khổ là tham ái. Cái khổ do tham ái thường tình mà ta còn chưa thấy được bằng mắt thịt thì làm sao ta thấy được khổ do nhân sanh diệt liên tục bằng mắt trí tuệ.

Với sự ghi nhận đề mục liên tục và chính xác, chánh niệm được thiết lập vững vàng. Nhờ chánh niệm

vững vàng, định tâm được phát triển mạnh mẽ. Có sức định tâm mạnh mẽ, ta mới có thể thấy được sự khổ từ sự sanh diệt không ngừng nghỉ của đối tượng hay luồng danh sắc liên tục trôi chảy. Từ đó, ta phát sanh sự nhàm chán đối với đối tượng hay các hiện tượng danh sắc và có ý muốn thoát khổ, muốn giải thoát khỏi thân tâm, khỏi cuộc đời này.

Như vậy, khi có trạch pháp, tâm thiền sinh xuyên thấu đối tượng, thấy chính xác và hiểu rõ ràng đối tượng nên hết lẫn lộn. Thiền sinh thấy được bản chất của đối tượng, sự sanh diệt của đối tượng và biện biệt danh sắc một cách đúng đắn. Một cách tổng quát, bất cứ lúc nào theo dõi đề mục mà thiền sinh thấy rõ ràng đối tượng đang được ghi nhận là thiền sinh có trạng thái trạch pháp hiện diện trong tâm. Khi trạch pháp phát triển cao độ, lúc đó trạch pháp trở thành trạch pháp giác chi. Đây là một trong bảy yếu tố giác ngộ hay thất giác chi hỗ trợ cho sự chứng ngộ Niết Bàn của hành giả.

Mỗi giây phút chánh niệm là một bước có thiện pháp dẫn đến gần Niết Bàn, chuyển phàm nhân thành thánh nhân. Khi thiền tập chín muồi, Bát Chánh Đạo sẽ sanh khởi đồng thời và đầy đủ cả tám chi đưa đến Đạo tâm, cắt đứt hết phiền não, ái dục ngủ ngầm trong tâm hành giả từ bấy lâu nay. Chỉ có Thánh Đạo (*Magga*) mới diệt trừ vĩnh viễn được nhân ái dục.

Do đó, Đức Phật dạy về Tứ Diệu Đế: "*Khổ* cần phải thấy, *Tập* cần phải trừ, *Diệt* cần phải chứng, và *Đạo* cần phải hành. *Khổ* Đế và *Diệt* Đế là quả, còn *Tập* Đế và *Đạo* Đế là nhân."

Thấy được Tứ Diệu Đế là có Trạch Pháp Giác Chi hay Chánh Kiến.

## Tứ Đại

Hai đề mục phổ thông trong Thân Quán Niệm Xứ là niệm về hơi thở và về các oai nghi có liên quan đến tứ đại. Tứ đại theo phép quán thân không phải là đất, nước, gió, lửa bình thường mà là những đặc tính của chúng như cứng mềm của yếu tố đất; nặng, nhẹ, dính, hút, kết chặt, gò bó của yếu tố nước; căn, dẫn, chuyển động, nâng đỡ của yếu tố gió; và nóng, lạnh, nhiệt độ của yếu tố lửa. Đây là đặc tính của Sắc (thân) hay đúng ra là những tính chất vật chất (*rūpa*).

Vì sao không gọi là Sắc mà nên gọi là Vật Chất? Con người được định nghĩa như là một hợp thể của năm uẩn gồm *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*. Dịch sang tiếng Hán là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Từ Pāli "*rūpa*" có hai nghĩa: vật chất và hình sắc. Khi dịch ra tiếng Hán là "sắc" thì chỉ dịch có một nghĩa thôi, trong lúc hành thiền quán ta phải chú ý đến các tính chất vật chất. Từ Pāli "*nāma*" cũng có hai nghĩa: tâm và tên. Nếu dịch "*nāma*" ra tiếng Hán là danh (tên) thì cũng không hợp với cách hành thiền quán, chú trọng đến tâm gồm tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasika*).



Vậy từ “*nāma rūpa*” dịch ra là “*Tâm và Vật Chất*” hay “*tâm và thân*” sẽ dễ hiểu và sát nghĩa hơn. Trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ, niệm đất, nước, gió, lửa có nghĩa là ghi nhận các đặc tính của chúng như đã được đề cập ở trên.

Khi chánh niệm ghi nhận đề mục về thân một cách chính xác, song hành và liên tục, hành giả sẽ thấy các đặc tính này biểu hiện bằng các trạng thái rõ ràng, thật sự chứ không phải do tưởng tượng. Chẳng hạn khi niệm hơi thở, ta phải chú ý nơi đầu mũi là nơi có sự xúc chạm của hơi thở. Ví như người gác cổng không cần theo dõi người chưa vào hoặc chưa ra cổng mà chỉ cần để ý kỹ người đang đi ngang cổng. Hay cũng ví như người thợ mộc muốn cửa một thanh gỗ phải vạch dấu chỗ muốn cửa. Người ấy chỉ cần chú ý nhìn ở chỗ lưỡi cửa chạm đúng dấu vạch chứ không cần phải nhìn theo cả lưỡi cửa đưa ra đưa vào. Khi chánh niệm ghi nhận, hành giả sẽ kinh nghiệm đặc tính của yếu tố gió qua hơi thở.

Khác với Thiền Vắng Lặng (thiền chỉ) đặt tâm ghi nhận trên một đề mục cố định, không di chuyển, không thay đổi, Thiền Minh Sát Niệm Xứ (thiền quán) ghi nhận tất cả các hiện tượng thân, tâm sanh khởi nổi bật nơi sáu căn gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý để thấy đặc tính và sự sanh diệt của đối tượng trong từng phút giây qua các oai nghi, các hoạt động. Do đó, đề mục của

Thiền Minh Sát Niệm Xứ bao quát hơn và cách thức thực tập cũng khác hơn Thiền Vắng Lặng.

Mục đích của thiền chỉ là để tâm được an trụ vào một đối tượng cố định càng lúc càng thâm sâu để đắc các tầng thiền hầu tạm thời chế ngự phiền não. Tạm thời có nghĩa là khi hết định rồi, phiền não sẽ sanh khởi trở lại khi có đủ điều kiện thích hợp. Còn mục đích của thiền quán là thấy được đặc tính riêng và đặc tính chung như vô thường, khổ, vô ngã của các pháp để nhàm chán và buông bỏ chúng. Nhờ vậy, không còn bị dính mắc vào các hiện tượng thân tâm nên phiền não sẽ không còn sinh khởi nữa.

Để đạt mục đích này, hành giả phải liên tục ghi nhận các hiện tượng thân tâm sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại để chánh niệm được thiết lập vững vàng và định tâm được phát triển mạnh mẽ. Nhờ vậy, tuệ giác thấy bản chất đích thực của các hiện tượng thân tâm sẽ phát sinh. Rồi từ đó phát triển các tuệ giác cao hơn và cuối cùng khi tuệ giác chín muồi, hành giả sẽ đạt Đạo, Quả và chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát khỏi khổ đau.

## *Ý Nghĩa Cầu Siêu và Cầu An*

Phương pháp trau dồi thân tâm cho trong sạch mà ta đang thực tập đây cũng nhằm trau dồi đời sống trong hiện tại cho được thiện lành, hạnh phúc. Muốn biết kiếp tương lai của ta ra sao, hãy xem những gì ta đang làm, nhân nào ta đang gieo ngay bây giờ.

Trong khóa thiền, mỗi ngày ta đều nỗ lực gieo nhân lành trong mọi hoạt động của thân, khẩu, ý. Sau khóa thiền, dù mệt mỏi vì gắng sức, ta vẫn cảm thấy tâm rất hoan hỷ, không hối tiếc, không ân hận. Đó là cái vui, cái phước, cái quả có được do tu tập, do tự giác.

Trong những ngày tích cực hành thiền, tự thân ta kinh nghiệm được cái vô thường, khổ, vô ngã. Thấy khổ là thật và không chối bỏ sự thật đó. Ta cũng thấy được nhân của đau khổ mà đồng thời cũng thấy được nhân của an vui. Lãnh hội được như vậy là ta đang có tri kiến trong sạch, đang đi đến gần sự giác ngộ. Vậy cái phước mà ta tạo ra được trong mấy ngày tu tập, chịu khó, chịu khổ như vậy là cái phước hoàn toàn chắc chắn và trong sạch.

Đức Phật tự giác rồi mới giác tha. Nhưng Ngài cũng chỉ có thể độ cho chúng sanh nào có duyên lành với Phật Pháp. Ví như vị lương y khi cho thuốc không phải chỉ với lòng từ mẫn mà còn phải dùng kiến thức chuyên môn để chữa trị, Đức Phật độ chúng sanh không phải chỉ bằng tâm đại bi muốn độ chúng sanh mà còn bằng trí tuệ rộng lớn biết chúng sanh nào có thể độ được. Cũng vậy, mấy ngày qua ta cố công tự giác. Hôm nay, ngày cuối cùng ta mới giác tha, ý nói ta sẽ hồi hướng công đức. Hồi hướng có nghĩa là cho nhưng cho gì và cho ai?

Phật tử thường hay dùng danh từ cầu siêu cho người quá vãng, và cầu an cho người còn hiện tiền. Sự cầu nguyện này là do đức tin, và đức tin thì rất cần và rất tốt. Tuy nhiên, nếu chỉ là đức tin suông mà không có trí tuệ thì dễ trở thành lòng tin mù quáng. Vậy ta nên làm việc đó đúng theo lời Phật dạy là phải tự giác rồi mới giác tha. Chính ta phải được an lành, giải thoát trước, sau mới mong cầu cho thân nhân, bạn hữu, người khác và tất cả chúng sanh được sức khỏe, bình an, hạnh phúc hay siêu thoát. Giống như trong thực tế ta chỉ có thể mạnh dạn chia sẻ, ban bố cho người khác những gì ta đang có sẵn về vật chất cũng như tâm linh. Với ý nghĩa đó thì buổi lễ cầu siêu hay cầu an tổ chức sau khóa thiền này mới thực sự hữu hiệu và thành công.

Một điều thực tế nữa là người quá vắng không thể thọ nhận vật thực được. Ta không phủ nhận việc cúng chạp, giỗ quảy thông thường theo truyền thống thờ cúng ông bà tổ tiên ngày xưa. Giáo lý Đạo Phật không trực tiếp đề cập đến việc này, nhưng có gián tiếp nói rõ là ta phải làm phước mới hồi hướng công đức được. Do đó, Đức Phật mới chỉ dạy về phước điền, về cách cúng dường cho chư tăng, về cách bố thí cho xã hội, cho mọi loài chúng sanh. Ngài nhấn mạnh rằng phước báu do sự bố thí cúng dường đến hạng người có giới đức, trí tuệ bao giờ cũng đầy đủ và to lớn hơn là đến các đối tượng khác.

Khi Phật tử cúng dường đến chư Tăng để hồi hướng công đức, dù không phải là thánh tăng nhưng các vị này đang cố gắng sống đời phạm hạnh, thu thúc thân tâm, tu niệm ngày đêm thì người dâng cúng cũng như người thọ nhận đều được phước báu cả hai bên.

Theo phong tục các xứ Phật Giáo, mỗi Phật tử phải cố gắng để dành ít nhất một vài ngày hoặc càng nhiều hơn càng tốt trong cuộc đời của mình để xin thọ giới xuất gia gieo duyên hầu tạo được hạt giống giải thoát. Thường khi, nếu cha mẹ qua đời, trước hoặc sau tang lễ, con cái cũng xuống tóc xuất gia gieo duyên để hồi hướng công đức cho cha mẹ. Đó là cách dâng tặng, chia sẻ với cha mẹ phần nào giới định trong sạch của người tu hành.

Nhưng không phải đợi khi có tang sự mới đến chùa mời thỉnh hay giao phó cho chư Tăng lo toan mọi việc là xong. Nếu được như vậy, chúng ta khỏi cần nhọc công đến đây ngồi tu niệm làm gì cho bị đau tới, đau lui vì không ai muốn tu cực khổ như vậy hết. Chỉ cần để lại ít của cải, khi gần chết dặn con cháu đem cúng chùa, nhờ chư tăng tụng kinh cho đông, cho nhiều để mình được mau siêu thoát. Nếu chư tăng có được tha lực lớn mạnh như vậy thì chúng sanh đỡ khổ biết bao nhiêu!

Còn cầu an là mong cho người còn hiện tiền được an vui, được thoát khỏi bệnh tật, hiểm nguy, oan trái. Họ đang cần được tha lực hộ trì, giúp đỡ. Họ đang cần thân an tâm lạc thì ít nhất người cho cúng phải sẵn có những trạng thái thân tâm này. Người cho phải có tâm từ là tâm mong cho họ an vui, và tâm bi là tâm muốn cứu họ ra khỏi sự đau khổ. Tâm từ là tâm không sân. Nếu ta đang giận hờn, nóng nảy hoặc đang u sầu than khóc thì không thể cho ai lòng thương được. Nếu ta đang ích kỷ, bòn xén, tính toán thì không thể cho ai lòng bi mẫn được.

Từ, Bi không phải là luyến ái thường tình mà là lòng thương yêu vô điều kiện. Từ, Bi là trạng thái tâm trong sạch cần phải huân tập mới phát triển, mới tăng trưởng. Khi thực hành Thiên Minh Sát Niệm Xứ, với tinh

cần, chánh niệm, chánh định, và tỉnh giác, ta ghi nhận tâm, thấy rõ được tâm từng giây phút nên tâm trong sạch, vắng bóng tham, sân, si. Cái tâm này trong mấy ngày qua đã trở thành một năng lực mạnh mẽ mà ta có thể cho được, chia sẻ được.

Cũng mỗi ngày qua, hành giả tập hành thiền tâm từ, tập niệm rải tâm từ đến mọi chúng sanh ở mười phương tám hướng. Đó là một loại thiền định làm tâm an trụ, trong sạch. Khi quý vị hành từ quán hay niệm rải tâm từ thì chỗ ngồi và thiền đường quý vị đang ngồi sẽ rất là ấm áp thanh tịnh vì đó là pháp bảo, là pháp hộ trì, là sức chuyển động của tâm linh đang từ quý vị tỏa ra cùng khắp.

Khi tâm từ ta gieo trồng ở chỗ nào rồi thì chỗ đó sẽ chứa những hạt mầm để ta gieo trồng mãi mãi. Hộ giống giải thoát quý vị đã có rồi, quý vị hãy nhớ tiếp tục hành thiền từ quán để nuôi dưỡng thêm hộ giống từ bi.

Như vậy thì ý nghĩa cầu siêu, cầu an cần phải được hiểu biết tường tận để việc tổ chức các nghi thức này được đầy đủ đạo vị và hợp với giáo pháp của Đức Phật.

## Đức Tin

Đức tin của người Phật tử là tin tưởng vào Đức Phật, sự giác ngộ của Ngài, Giáo Pháp, pháp hành Minh Sát Niệm Xứ, định luật nghiệp báo, và khả năng tu tập của chính mình.

Người Phật tử tin rằng Đức Phật có nhiều phẩm tính cao thượng không ai có được. Ngài đã một mình tu tập, giác ngộ và tìm ra giáo lý giải thoát vi diệu. Với pháp hành Minh Sát Niệm Xứ mà Ngài đã giảng dạy, chúng sanh có thể tu tập để chấm dứt khổ đau. Với đức tin vào định luật nghiệp báo, chúng sanh tránh điều ác, làm điều lành, giữ tâm trong sạch và tin tưởng rằng mình có khả năng thực hiện những điều này.

Người Phật tử thường nghe kể nhiều truyện tích về cuộc đời Đức Phật trong suốt 45 năm hoằng pháp. Trong đó, có những truyện về phẩm tính biết chúng sanh nào có đầy đủ đức tin, căn cơ chín muồi và ba la mật tròn đầy để được Ngài hóa độ. Mỗi ngày Ngài đều quán chiếu xem chúng sanh nào đầy đủ phước duyên sắp được giác ngộ như vậy thì Ngài sẽ đích thân đến để



giúp họ. Cũng giống người chuyên trồng chuối, biết được trong bao lâu cây chuối sẽ trở buồng, hay hoa chuối sẽ thành quả chuối.

Ngay trong chính trường hợp của Ngài, trong một tiền kiếp, Ngài là một đạo sĩ có tên là Sumedha. Lúc đó, Ngài được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký là Ngài chỉ còn bốn A tăng tỳ và một trăm ngàn kiếp nữa sẽ đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong thời gian này, Ngài đã nỗ lực vun bồi mười ba la mật trên con đường hành Bồ Tát Đạo để cứu độ chúng sanh và tu tập giải thoát cho chính mình. Đến kiếp cuối cùng các đây hơn 2500 năm, Ngài đã thành vị Phật Toàn Giác như lời thọ ký của Đức Phật Nhiên Đăng. Chỉ có trí tuệ siêu phàm của chư Phật mới thấu suốt được chúng sanh nào đã có đức tin không thối chuyển, đã hành trì giới, định, huệ thâm sâu, mới xác quyết được là họ đang đi gần đến đích của sự giác ngộ, giải thoát mà thôi.

Còn đối với những người không hề tin tưởng Phật Pháp, không hề thực hành giáo pháp, tâm luôn luôn bị phiền não chi phối thì không thể nào hóa độ cho họ được.

## *Con Đường Thanh Tịnh*

Dòng thân tâm này hoạt động ngày đêm trong từng giây phút, sanh diệt không ngừng nghỉ, và kéo nhau đi, đi mãi không biết về đâu. Đức Phật đã chỉ cho ta biết nguyên nhân vì sao chúng đi miệt mài như vậy trong vòng luân hồi vô tận. Đó là vì tham, sân, si.

Si là do không thật sự hiểu biết về bản chất đích thực của hiện tượng đang sanh khởi qua sáu cửa giác quan. Do đó, tham hay sân mới sinh khởi. Tham là khi tâm ưa thích, dính mắc vào đối tượng vừa ý. Sân là khi tâm không thích nên xua đẩy, từ bỏ đối tượng không vừa ý. Tóm lại, do không biết, nên thích hay không thích xảy ra khiến ta cứ triền miên đi mãi trong sanh tử luân hồi.

Cả đời ta sẽ không giải nổi công thức này khi chưa có trí tuệ. Muốn có trí tuệ phải có trí nhớ ngay trong hiện tại để ghi nhận những gì đang xảy ra qua sáu cửa giác quan. Chánh niệm nếu không huân tập, vun bồi sẽ không bao giờ có. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ theo công thức mà Bạc Giác Ngộ đã khám phá ra là

cách tạo điều kiện cho cả hai sắc pháp và danh pháp chạm vào nhau để phát sanh trí tuệ. Giống như bóng đèn sẽ sáng liên tục nếu được tiếp xúc với dòng điện vô hình.

Các bài kinh và kệ Sư hay đọc tụng cho thiền sinh nghe sau khi ngồi thiền cũng là cách nhắc nhở phương pháp thiền quán này mà thôi. Tiêu biểu là bài kệ Vô Thường, Khổ, Vô Ngã sau đây: “Khi hành giả dùng chánh niệm để quán sát các tập hợp pháp ngũ uẩn là vô thường, khổ, và vô ngã trong giờ nào, ắt sẽ chán nản sự khổ trong giờ ấy. Đó là con đường thanh tịnh, cao thượng vậy” (Kinh Pháp Cú).

## Vui Trong Giới, Định, Huệ

Người đời thường cho hành thiền là tiêu cực, khổ hạnh, ép xác, chịu đựng đau khổ, mất tự do về vật chất lẫn tinh thần... Nhưng người thật sự tu niệm cũng hưởng được nhiều cái vui bên trong. Người Phật tử nhiệt tâm mến đạo, tin tưởng nơi sự giác ngộ, đem hết cuộc đời mình thực tập giáo pháp theo Giới, Định, Huệ chắc chắn sẽ được an vui.

- ◇ **Vui trong Giới:** Trong khi người đời cho giữ giới là mất tự do, hết hưởng thụ thì người tu có trí tuệ, tin nhân quả biết rõ mình sẽ được an vui, được tự do khi giới hạnh trong sạch, không tạo nghiệp xấu về thân khẩu trong hiện tại cũng như trong tương lai.
- ◇ **Vui trong Định:** Nhờ cố gắng ngồi thiền, kinh hành, trạng thái tâm thỏa thích, hoan hỷ (*pīti*) phát sanh do tâm được an trụ, thanh tịnh, vắng lặng. Có năm loại hỷ (*pīti*) sanh khởi khi có tâm định:

- Tiểu Hỷ: Cảm thấy lâng lâng, sáng khoái, đôi khi nổi da gà.
  - Sát Na Hỷ: Hoan hỷ đến chớp nhoáng, mạnh hơn tiểu hỷ.
  - Hải Triều Hỷ: Thân nhẹ nhàng như có sóng biển vỗ nhẹ vào từng chập.
  - Thượng Thăng Hỷ: Thân cảm thấy nhẹ như bông, như bay bổng lên khỏi chỗ ngồi.
  - Sung Mãn Hỷ: Trạng thái thân tâm mát dịu thấm nhuần toàn thân như nước tràn đầy, không thấy đói khát.
- ◇ **Vui trong Huệ:** Đây được gọi là hoan hỷ giải thoát, có được từ kinh nghiệm, hiểu biết sự thật, giải tỏa được mọi thắc mắc về giáo pháp, về giác ngộ. Sự an vui giải thoát này, sau khi phải trả bằng giá rất đắt, là của báu vĩnh viễn vì khi được rồi thì còn mãi, trong khi vui giới và định lúc có, lúc mất.

Khi hành thiền, gặp bất cứ niềm vui sướng (hỷ, lạc) nào cũng đừng vội an hưởng mà phải chánh niệm ghi nhận, phải hiểu rằng đây là cái vui còn tạm bợ, còn tương đối, còn thay đổi, không nên bám giữ nó. Như người đi đường xa khi chưa tới đích, dù gặp nhiều điều ưa thích cũng không dừng chân lâu, cứ tiếp tục đi.

Khi đã chọn đường tu để giải thoát khỏi đau khổ do sinh, già, đau, chết thì bất cứ giá nào cũng phải đạt cho được loại hạnh phúc giải thoát có từ tu niệm này. Loại hạnh phúc này không bao giờ bị mất mát hay bị tiêu hoại.

Đối với một Phật tử đang bước theo dấu chân Đức Phật, trên thế gian này không có ngọc ngà châu báu nào có thể so sánh bằng pháp bảo, bằng sự giác ngộ. Nếu không cố gắng thấy được vô thường ngay bây giờ trong từng giây phút, thì một ngày nào đó vô thường cuối cùng sẽ đưa ta vào khổ cảnh. Một niệm thấy vô thường là một niệm không tham, sân, si; một niệm làm ta bớt già, đau, chết nên sẽ thu ngắn cuộc hành trình trong luân hồi.

Mỗi thiên sinh ngời đây đều có khả năng tạo hạnh phúc cho mình, đạt được an vui vĩnh viễn.

## *Thoát Khỏi Quỷ Đạo*

Cõi dục giới này có khối nam châm tham sân si vĩ đại với sức hút rất mạnh khiến chúng sanh cứ đi loanh quanh mãi trong từ trường của nó. Niết bàn là vượt thoát ra khỏi quỹ đạo của vòng luân hồi, là sự hiểu biết về một cái vui cao thượng và vĩnh viễn nên không còn bị chi phối bởi sức hút dai dẳng ấy nữa.

Muốn vậy con người cần phải dày công thử nghiệm công thức giải phóng tâm linh, giống như phi hành gia phải tập luyện đêm ngày nơi trung tâm không gian trước ngày ngời lên giàn phóng hỏa tiễn vượt ra khỏi quỹ đạo trái đất.

Hành giả đến đây tu niệm, chịu thu thúc thân tâm trong nhiều điều kiện của thiền môn, tập sống đời xuất gia, thực hành hạnh xả ly, nỗ lực chú tâm trên đối tượng trong từng giây từng phút. Nơi này là nơi ta quyết định lựa chọn thoát khỏi quỹ đạo của phiền não để lên thượng tầng không gian cao thượng.

Thiền viện này là nơi nhiều người đến tập thanh lọc tâm, tập vượt qua bức màn vô minh dày đặc nên có từ trường trong sáng với rất nhiều ba động đạo vị,

khiến ai đến hoặc đi ngang qua đây cũng đều có một cảm giác an bình, thanh tịnh đến xúc động. Khi thấy quý vị đang nghiêm chỉnh ngồi thiền hay kinh hành, họ cũng tự động yên lặng, chậm bước chánh niệm theo quý vị. Tới đây tập thiền, hành giả hưởng được nhiều trợ duyên từ các vị thầy, các bạn đạo đồng tu nên nỗ lực và đức tin càng vững mạnh hơn. Nhờ có thời khóa, có kỷ luật nên tu tập ở thiền viện cũng có một khí vị đặc biệt, khác hẳn ở nhà.

Thành lập được ngôi thiền viện này là một bố thí pháp cao thượng và rộng lớn cho đời này và cho các thế hệ mai sau, cũng giống như đào được mạch giếng mát trong, càng mức nước ban bố cho nhiều người thì giếng càng có thêm nhiều nước tốt lành.

Chúng ta luôn đa mang nhiều gánh nặng ngoài đời. Thật là một phước báu lớn cho ta tìm được một chỗ nương tựa tâm linh, một phước điền trong sạch để người có duyên lành với Phật Pháp đến đây gieo trồng hạt giống giải thoát.



## *Không Còn Đi Đâu Nữa*

Có ba điều phàm nhân không thể biết: ta từ đâu tới, sau khi chết ta sẽ đi về đâu, và sẽ trở thành gì?

Đức Bồ Tát đã thành công xuất sắc về thiền sắc giới và thiền vô sắc giới nhưng Ngài thấy rõ vẫn còn bị chi phối bởi phiền não, vô thường và luân hồi. Do đó, Ngài đã tự tìm đi tìm chân lý và đã khám phá ra con đường Trung Đạo. Hai canh đầu đêm thành đạo, Ngài đắc Túc Mạng Minh và Thiên Nhãn Minh, thấy được tiền kiếp của Ngài và đường đi lối về của nghiệp quả luân hồi qua vô số kiếp sanh tử, tử sanh mà tất cả chúng sanh đã trải qua. Sau đó, Ngài trở lại quán ngũ uẩn qua pháp mười hai nhân duyên, kinh nghiệm được sự sanh diệt cực nhanh của thân tâm bằng trí tuệ siêu phàm của Ngài. Và đến canh ba, sau khi đắc Lộ Tận Minh, búng nhổ hoàn toàn được gốc rễ của tham, sân, si, Ngài thấy Ngài không còn phải đi đâu nữa hết. Ngài đã hoàn toàn giải thoát. Từ đó, Ngài được tôn xưng là Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác.

Khoa học đã chứng minh bất cứ vật chất nào cũng đều thay đổi, trong đó nguyên tử là thay đổi nhanh nhất. Nhưng khoa học chỉ thấy được vật hữu

hình chứ không thể thấy được tâm, thấy được sự vận hành của tham, sân, si. Đức Phật đã chỉ dạy cho chúng sanh cách diệt trừ tham, sân, si bằng thiền quán, bằng Bát Chánh Đạo để được an vui mãi mãi. Phương cách này rất khoa học, rất tự nhiên, vô cùng bình đẳng, không phân biệt nam nữ, giàu nghèo, ngu trí... Công thức này cũng không bí mật nhưng phổ biến khắp nơi, mọi người ai dùng cũng đều thấy hiệu quả như nhau. Ví như viên thuốc Tylenol cho bất cứ người nước nào uống vào cũng thấy hiệu nghiệm.

Giáo pháp của Đức Phật có thể áp dụng cho mọi tầng lớp. Ngài thuyết Kinh 38 Pháp Hạnh Phúc là phương pháp sống an lành trong đời thường, nhưng đồng thời Ngài cũng thuyết nhiều pháp siêu thế khác để ra khỏi tam giới và không còn đi đâu nữa cả.

## Nhắc Nhở

Đức Phật dạy có mười pháp luôn luôn dính theo ta, không xa rời thân ta suốt cuộc đời. Đó là: mát mẻ và nóng nực, đói và khát, tiểu tiện và đại tiện, uể oải buồn ngủ, già, bệnh và chết.

Qua ba ngày hành thiền, ta thấy rõ bảy pháp đầu hơn bao giờ hết. Còn ba pháp sau, ta phải nỗ lực ghi nhận để kinh nghiệm được già, bệnh, chết đến với thân ngũ uẩn ngay trong từng sát na một. Đợi đến cuối đời mới thấy già, bệnh, chết thì đã trễ và vô cùng đau khổ.

Vì vậy Đức Phật nhắc nhở ta phải nhớ “năm điều quán tưởng” là già, bệnh, chết, ái biệt ly và nghiệp mỗi ngày ít nhất một lần để sớm thoát khỏi những điều này. Không những chỉ quán tưởng mà phải tích cực thực hành để thân chúng được chúng từ chính nơi thân tâm ta, chứ không phải do tưởng tượng hay suy nghĩ.

Ngoài đời, khi nói về Bát Chánh Đạo thì Chánh Kiến, Chánh Tư Duy đi đầu vì bắt nguồn từ đức tin vào Tam Bảo và nghiệp báo. Nhưng khi thực hành thì Chánh Kiến, Chánh Tư Duy là cái quả của nhân Chánh

Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Chúng sanh luân hồi là vì không có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy.

Vậy công thức Bát Chánh Đạo nhằm phát triển trí tuệ giúp chúng sanh tự giải thoát ra khỏi tam giới, không phải chỉ bằng đức tin suông lúc ban đầu. Đức tin này sẽ tăng trưởng bằng tu tập và trở nên kiên cố, bất thối chuyển khi chúng ta thực chứng được Giáo Pháp.

## Ý Nghĩa Quy Y

Ý nghĩa thông thường của quy y là trở về với Tam Bảo. Khi thực hành, quy y có nghĩa là trở về với thân tâm, vì từ thân tâm, ta thấy được Pháp bảo. Do đó, quy y là trở về với trí tuệ.

Khi quy y rồi, người Phật tử sẽ trở thành một cận sự nam hay cận sự nữ, gần với Tam Bảo. Gần ở đây không có nghĩa là hằng ngày năng đến chùa lễ Phật, chào hỏi, phục vụ chư tăng hay tụng đọc kinh sách... nhưng là tiến gần để thấy rõ bốn sự thật cao diệu hay Tứ Diệu Đế mà Đức Phật đã khổ công tu niệm mới chứng ngộ được và trao truyền lại cho chúng ta. Ta có đức tin nơi Ngài mới quy y với Ngài để học được phương pháp trở thành một thánh nhân trong sạch như Ngài.

Đầu tiên, Đức Phật đã giảng dạy phương pháp này tại xứ Kuru cho một nhóm người có đức tin và duyên lành với Ngài qua bài kinh Tứ Niệm Xứ. Bất cứ ai thực tập cũng trở thành người tốt ngay trong kiếp sống này chứ không phải đợi đến sau khi chết. Đó là quả

báu cao thượng, sau khi quy y được gần Đức Phật và Giáo Pháp, nếu nỗ lực tu tập, cố gắng không quên những gì đang xảy ra nơi chính thân tâm này.

Người thương yêu nhất, nuôi dạy ta là cha mẹ ta. Dù cha mẹ là bóng mát cho cuộc đời ta nhưng mà ta cũng không quy y. Đức Phật tượng trưng cho sự Giác Ngộ nên ta quy y Ngài. Tuy nhiên, ta cũng phải biết cách làm sao cho được gần Ngài thật sự.

Có người sẽ hỏi: “Bây giờ Đức Phật không còn nữa, cũng chẳng hiện lên được trước mặt chúng ta. Còn Pháp và Tăng phải biểu hiện được phẩm tính cụ thể gì để chúng ta có thể tin tưởng, nương theo được?” Để trả lời những câu hỏi này, để phá tan được mọi hoài nghi về Phật, Pháp, Tăng, không gì hơn là chính cận sự nam hay cận sự nữ sau khi quy y hãy nỗ lực gần lại với thân tâm để chánh niệm ghi nhận từng giây, từng phút hầu thấy được Pháp Bảo trong chính thân tâm của mình.

Sau khi thành đạo, Đức Phật tuyên thuyết trong 45 năm cũng chỉ về hai pháp ấy mà thôi. Ngài chỉ muốn chúng sanh hiểu rõ và kinh nghiệm thế nào là sắc pháp (vật chất) và danh pháp (tâm linh) qua thân tâm của mình. Có thấy bản chất thực sự của chúng mới tự buông bỏ chúng được.

Vậy người cận sự nam và cận sự nữ muốn gần với Tam Bảo đúng nghĩa nhất chỉ bằng cách nỗ lực thực tập chánh niệm qua bốn oai nghi, qua sinh hoạt hằng ngày sao cho đừng quên thân, tâm từng giây phút. Tùy theo ba la mật và nỗ lực của mỗi người mà đường đến giác ngộ, giải thoát gần hay xa. Đó mới gọi là đi từ phàm quy đến Thánh Quy.

## Lợi Ích Tỉnh Giác

Chánh niệm (sati) là trí nhớ ghi nhận những gì đang xảy ra ngay trong hiện tại. Tỉnh giác (sāmpajañña) là sự hiểu biết rõ ràng. Trong thiền tập, tỉnh giác có nghĩa thấy đề mục một cách rõ ràng và quân bình. Hai pháp này thường đi đôi với nhau và được gọi chung là chánh niệm - tỉnh giác (satisāmpajañña) với ý nghĩa là ghi nhận những hiện tượng thân tâm đang xảy ra ngay bây giờ và thấy chúng một cách chính xác, trọn vẹn và biện biệt.

Tỉnh giác gồm có bốn loại là lợi ích tỉnh giác, thích nghi tỉnh giác, giới vực tỉnh giác và chánh kiến tỉnh giác. Lợi ích tỉnh giác là sự hiểu biết rõ ràng về lợi ích của việc làm. Thích nghi tỉnh giác là sự hiểu biết rõ ràng về sự thích nghi của công việc. Giới vực tỉnh giác là sự hiểu biết rõ ràng về giới vực. Đối với chư Tăng hay thiền sinh, giới vực tỉnh giác là Tứ Niệm Xứ. Chánh kiến tỉnh giác là sự hiểu biết rõ ràng về bản chất đích thực của đối tượng. Như vậy, chánh kiến tỉnh giác chính là trí tuệ. Hai loại tỉnh giác đầu có thể ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày và tất cả bốn loại tỉnh giác đều phải được áp dụng khi thiền tập.



Bất cứ làm việc gì cũng phải thấy có lợi ích thì mới làm. Có như vậy mới được kết quả lợi lạc, an vui ngay trong cuộc sống. Đó là lợi ích tinh giác. Loại lợi ích này có thể áp dụng cho đời thường cũng như vào nếp sống tu hành. Ví dụ, các Phật tử đang ngồi nghe pháp ở đây đã biết rõ nghe pháp rất lợi lạc nên dù xa xôi cũng cố gắng đến đây để nghe pháp vào giờ này. Trước khi quyết định làm việc gì, ta nên suy nghĩ, cân nhắc cho thấu đáo về lợi ích của công việc rồi mới làm.

Bản thân Sư cũng có một chuyện đáng nhớ về lợi ích tinh giác này. Sư học và hành đạo ở Ấn Độ 17 năm trong những điều kiện rất thiếu thốn, khó khăn của xứ sở này so với đời sống sung túc ở Mỹ. Năm 1980, Hội Phật Tử Việt Mỹ lo xong được thủ tục bảo lãnh cho Sư sang Mỹ. Trước khi qua Mỹ, Sư quyết định đi hành hương chiêm bái bốn chỗ động tâm ở Ấn Độ xong rồi qua Miến Điện để viếng thăm các vị thầy tổ mà Sư đã từng theo học đạo.

Sư ghé tham quan trung tâm của Ngài Mahasi và của Ngài Tuangpulu. Khi được Ngài Tuangpulu tiếp kiến, Sư mới bạch chuyện với Ngài là Sư đã hành đạo bên Ấn rất lâu mà cảm thấy đường tu chưa được đầy đủ và bây giờ lại đang có cơ hội sang Mỹ để hoằng pháp. Sư đang phân vân giữa hai lựa chọn là nên qua Mỹ ba năm rồi về lại Miến Điện hành thiền hay nên hành thiền trước ở Miến Điện rồi qua Mỹ sau? Một bên là lợi ích

cho thế gian, còn một bên là lợi ích cho chính mình. Và Sư xin Ngài cho ý kiến.

Ngài Tuangpulu trả lời ngay là Sư nên qua Miến hành thiền trước. Chỉ một câu đó thôi mà Sư chuyển ý liền. Sư trở về Ấn lo giấy tờ sang Miến mặc dù lúc ấy phải khó khăn lắm mới được Tòa Đại Sứ Mỹ chấp thuận cho nhập cảnh vào Mỹ.

Sư đến hành thiền ở trung tâm Mahasi và gặt hái được rất nhiều kết quả thật lợi lạc cho cuộc đời tu hành của Sư. Đó cũng là nhờ Sư áp dụng được lợi ích tỉnh giác cho phần tâm linh.

## Thích Nghi Tỉnh Giác

Thích nghi tỉnh giác là sự hiểu biết rõ ràng về điều kiện thích nghi của công việc. Trong cuộc sống hằng ngày có nhiều việc mang lại lợi ích nhưng lại không thích nghi, không hợp thời, đúng chỗ. Chẳng hạn, cũng là việc đi nghe pháp nhưng ở một nơi ồn ào náo nhiệt hoặc vào những ngày lễ hội đông đúc thì cũng không đem lợi lạc gì nhiều. Trong mọi chuyện, biết áp dụng làm sao cho hợp lúc đúng nơi chính là thích nghi tỉnh giác.

Sư cũng có một câu chuyện về thích nghi tỉnh giác trong đời tu của Sư. Sau khi ở Mỹ hơn 10 năm, Sư muốn về Miến Điện hành thiền trở lại. Lần này, Sư muốn học thiền tâm từ nên định đến trung tâm Mahasi. Trước kia, trung tâm Mahasi có dạy đủ cả hai phương pháp hành thiền là Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát Niệm Xứ, đặc biệt là Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Ví dụ cụ thể là bà Dipa Ma, sau khi thành công về Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) rồi, bà được vị thầy khuyên nên hành Thiền Vắng Lặng (*samatha*) và bà lại thành công một lần nữa, đạt được nhiều thần thông (*abhiñña*).

Năm 1997, trở lại trung tâm Mahasi, Sư muốn học Thiền Văng Lặng nhưng không có ai ở đó đang thực tập loại thiền này. Khi đó, một đệ tử của Sư cho biết có một trung tâm của Hòa Thượng Thiền Sư Shwe Oo Min chuyên dạy về Tâm Quán Niệm Xứ (*cittanupassana*) và đề nghị Sư nên đi gặp Ngài thử xem.

Dù đang muốn học thiền tâm từ nhưng Sư cũng đến gặp Ngài. Lúc đó, Sư nghĩ Ngài là bậc thiền sư có uy tín về Thiền Minh Sát Niệm Xứ, chắc thế nào cũng biết về Thiền Văng Lặng. Trong một buổi vấn đạo trước khi vào hành thiền, Sư mới bạch hỏi Ngài thế nào là hành thiền tâm từ. Ngài giải thích tóm tắt tâm từ là lòng thương phát sanh vĩnh viễn không cần luyện tập. Người nào không có tâm sân thì tự nhiên có tâm từ, và phương pháp Thiền Minh Sát Niệm Xứ là để đi đến chỗ diệt trừ tham, sân, si.

Chẳng hạn, bố thí là do không tham. Đức Phật không tham, do đó tuy không bố thí vật nhưng trong suốt 45 năm hoằng pháp, Ngài bố thí pháp không ngừng nghỉ và cho lòng thương suốt ngày, suốt đời. Sáng đi trì bình khất thực độ người dân thường, trưa dạy đạo cho thiện tín, chiều thuyết giảng cho chư tăng, khuya dành cho Chư Thiên và khuya nữa cho Phạm Thiên. Tình thương của Đức Phật không có điều kiện. Trái lại, thiền chỉ phải có đối tượng, nếu mất đối tượng,

tham sân si sẽ trở lại. Thiền chỉ giống như lấy đá đè cỏ, đem đá ra khỏi cỏ thì cỏ mọc lại như thường.

Vậy khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ diệt trừ được phần nào tâm sân thì tình thương tự nhiên tới. Sư hiểu được điều này và theo học phương pháp Quán Tâm (cũng thuộc Thiền Minh Sát Niệm Xứ) với Ngài Shwe Oo Min trong một tháng thôi và có kết quả.

Đó là nhờ Sư đã áp dụng đúng lúc, đúng nơi lợi ích tỉnh giác và thích nghi tỉnh giác.

## *Giới Vực Tỉnh Giác*

Đức Phật luôn nhắc nhở các tỳ kheo hãy hằng sống trong giới vực của mình, có nghĩa là hãy có chánh niệm không ngừng nghỉ với các đối tượng thân tâm. Ở đây, giới vực tỉnh giác có nghĩa đơn giản là hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Chánh niệm ví như máy tìm dò (sensor) bén nhạy bắt được, dò được tất cả các loại đối tượng đang sanh khởi qua sáu cửa giác quan hay qua thân, thọ, tâm và pháp. Khi quán thân trong lúc ngồi thiền, hành giả ghi nhận, theo dõi đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng hay mọi diễn biến của đất, nước, gió, lửa... một cách tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác. Khi đi, hành giả cũng ghi nhận, theo dõi từng chuyển động giở, bước, đạp của bước chân một cách tinh cần, chánh niệm, và tỉnh giác.

Sự hành thiền theo phép quán thọ, quán tâm, quán pháp niệm xứ cũng đều giống như vậy thôi. Ví như, bằng cấp kỹ sư tuy có nhiều ngành như điện tử, cơ khí, cầu cống... nhưng đều đem đến lợi ích như nhau là phục vụ đời sống con người.

Vậy trong pháp hành Minh Sát Niệm Xứ, giới vực tỉnh giác còn có nghĩa rất ráo là hành giả ở trong một giới vực nào cứ đi cho đúng đường là sẽ tới đích, tới thành công. Không phải đối tượng này hay hơn đối tượng kia, không phải Thân Niệm Xứ kém thâm sâu hơn Thọ Niệm Xứ; không phải chỉ Tâm Niệm Xứ mới đi đến giác ngộ còn Thân, Thọ Niệm Xứ thì không giác ngộ, không diệt trừ được phiền não... Ta cứ hành đúng trong giới vực, chỗ nào chặt chẽ, chính xác, tỉ mỉ, xuyên thấu, quân bình... thì chỗ đó mới gọi là có giới vực tỉnh giác.

Về loại tỉnh giác này, Sư cũng có một kinh nghiệm khó quên. Sư hành thiền Minh Sát Niệm Xứ bên Ấn Độ cả chục năm rồi mà chưa thấy kết quả gì đáng kể. Trong khi đó một người bạn đồng tu với Sư - Đại Đức Rastrapala - chỉ hành thiền có một, hai năm theo phương pháp Ngài Mahasi mà đã thành thiền sư rồi! Có lần vị ấy đến gần và chia sẻ với Sư, "Sư có biết không, cái pháp Thân Quán Niệm Xứ này dễ hành, dễ kinh nghiệm lắm! Chỉ cần có đức tin và nỗ lực làm đúng theo lãnh vực của mình, y theo lời hướng dẫn là sẽ kinh nghiệm được."

Vị Sư ấy chỉ nói như vậy, không giải thích gì thêm cả. Và rồi Sư suy nghiệm trong cả cuộc đời mình, Sư cũng thấy đúng như vậy. Cứ hành cho đúng dẫn trong

lãnh vực của mình thì pháp nào cũng đem đến kết quả, lợi lạc như nhau. Lấy một ví dụ cho dễ hiểu, như nếu Sư muốn đi về Việt Nam, Miến Điện, v.v. Sư đâu có cần phải đi học lái máy bay để lái được phi cơ đến các nơi đó. Chỉ cần làm sao cho có vé máy bay là được rồi. Phi cơ, phi công đã có sẵn, mình chỉ leo lên ngồi cho đúng chuyển, đúng giờ. Cứ ngồi yên trên đó, không mong cầu gì cả, rồi máy bay nó sẽ đưa mình đi đến nơi, về đến chốn.

Cũng vậy, Đức Phật đã chỉ cách thiền rồi, bổn phận của chúng ta là nỗ lực chánh niệm ghi nhận để kinh nghiệm được các đặc tánh chung vô thường, khổ, vô ngã của các đối tượng sanh khởi trong từng giây, từng phút qua sáu cửa giác quan. Có như vậy, ta mới không dính mắc vào đối tượng. Khi bỏ được cái vô thường, ta sẽ bắt được cái thường của "cõi Phật". Thường mới là vui mãi mãi.

Cho nên, một giây phút kinh nghiệm thực sự được Vô Thường, Khổ, Vô Ngã là một giây phút kinh nghiệm được Niết Bàn. Chỗ này mới thật gọi là giới vực tỉnh giác.



## *Chánh Kiến Tỉnh Giác*

Chánh kiến tỉnh giác là sự hiểu biết không có tà kiến hay là sự hiểu biết rõ ràng về các đặc tính riêng và đặc tính chung của các hiện tượng thân, tâm. Đó là trí tuệ. Chánh kiến tỉnh giác là yếu tố rất quan trọng trong pháp hành Minh Sát Niệm Xứ. Khi áp dụng thuần thực lợi ích tỉnh giác, thích nghi tỉnh giác, và giới vực tỉnh giác thì tự động hành giả sẽ có tỉnh giác không si mê hay chánh kiến tỉnh giác.

Khi có chánh kiến tỉnh giác, hành giả chỉ thấy có hai yếu tố danh và sắc hay thân và tâm đang làm việc chứ không còn thấy có một chúng sanh, một cá nhân nào cả. Từ trước đến nay, ta chỉ thấy "cái tôi" với một nghĩa tục đế, bao trùm hết cả thân tâm này. Giận cũng tôi, thương cũng tôi, vui cũng tôi, buồn cũng tôi.

Bây giờ với chánh niệm, tỉnh giác, hành giả bắt đầu dần dần nhận rõ chân đế. Hành giả kinh nghiệm các đặc tánh riêng và đặc tính chung của đối tượng. Các đặc tính riêng là các trạng thái chuyển động, căng, dẫn, cứng, mềm, nặng, nhẹ, nóng, lạnh... và các đặc tính chung là vô thường, khổ, vô ngã. Hành giả mỗi lúc chỉ thấy có tâm ghi nhận và đối tượng được ghi nhận.

Thân không biết gì hết, nhưng tâm thì hay biết, hướng về đối tượng. Chánh kiến tỉnh giác là ánh sáng soi cho tâm thấy rõ được bản chất của từng đối tượng. Chẳng hạn khi ăn, với chánh niệm, ta ghi nhận được ý muốn ăn và động tác đang ăn. Rồi cũng thấy được rằng do có ý muốn ăn nên ta mới ăn. Đó chính là sự hiểu biết về tương quan nhân quả. Với chánh kiến tỉnh giác, ta biết được cả tiến trình của thân và tâm làm việc không ngừng nghỉ trong khi ăn.

Tuy nhiên, nhiệm vụ của hành giả chỉ là ghi nhận các đối tượng đang sanh khởi một cách chính xác và khách quan, không nên suy nghĩ gì về các loại tỉnh giác nhất là chánh kiến tỉnh giác. Khi hành thiền đúng đắn và nghiêm chỉnh, chánh kiến tỉnh giác sẽ tự động đến làm cho tâm ta được quân bình. Lúc đó, trí tuệ và đức tin sẽ cân bằng nhau, cũng như định tâm và tinh tấn cũng sẽ ngang nhau. Giống như phi cơ khi bay đúng chiều, đúng hướng, đúng tọa độ thì sẽ thẳng băng và đều đều hướng đến đích.

Qua những câu chuyện Sư kể trên về chánh niệm tỉnh giác, chắc quý vị cũng sẽ thấy thêm một điều quan trọng nữa là có duyên lành được gần gũi thân cận với các bậc thiện tri thức là một phước báu lớn. Đôi khi chỉ cần một lời khuyên, một câu chia sẻ hay giải thích của các vị ấy mà chúng ta được soi sáng, được vững bước trên đường tu cho cả một đời.

## Bàn Chân

Bàn chân của một người lớn tuổi khác hẳn bàn chân của đứa bé sơ sinh. Da chân đứa bé tươi đỏ. Da chân người già chai nhám. Bàn chân ta đi cả đời, mang đầy dấu đau khổ. Thường ta đâu hay biết.

Đến khi thiền sinh đi kinh hành, để tâm nơi chân, ghi nhận chuyển động của chân, sẽ thấy nặng, cứng, đau, mỏi, và bao nhiêu cảm giác khó chịu khác. Chân đau, ta có thọ khổ thuộc về thân. Tâm có khó chịu không? Nếu có, vậy khó chịu đã lây đến tâm rồi. Hãy ghi nhận sự khó chịu ở trong tâm. Khi nghĩ đến chuyện gì đã xảy ra làm ta ưu phiền, hành giả cũng nhớ ghi nhận thọ khổ thuộc về tâm này.

Tiếp tục niệm, không suy nghĩ. Mỗi tâm chỉ biết một đối tượng mà thôi: tâm ở mắt (nhãn thức) biết đối tượng của mắt (sắc), tâm ở tai (nhĩ thức) biết đối tượng của tai (thanh)... Luồng tâm thức đi rất nhanh. Nó đi nhanh đến đâu thì cũng phải nỗ lực chánh niệm ghi nhận, theo dõi nó đến đó.

Dần dà, thiền sinh sẽ bắt đầu thấy tâm không còn suy nghĩ, bớt vọng động. Tâm làm thính, tâm định

và các trạng thái tâm hoan hỷ, dễ chịu sanh khởi. Thiền sinh phải tiếp tục ghi nhận trạng thái tâm hoan hỷ như tiểu hỷ, sát na hỷ, hải triều hỷ, thượng thăng hỷ và sung mãn hỷ. Niệm như vậy mới không dính mắc vào hỷ. Tương tự, thiền sinh phải ghi nhận trạng thái tâm hạnh phúc để khỏi dính mắc vào lạc thọ.

Hãy xem sự đau khổ như viên thuốc đắng nhưng lại là thuốc hay để trị tâm bệnh. Hành giả cuối cùng sẽ vượt qua đau khổ, sẽ chiến thắng. Ngày đầu chưa được, ngày thứ hai, rồi ngày thứ ba... Đây không phải là chiến thắng của đời thường với tham sân si, mà là chiến thắng tâm, chiến thắng chính mình nhờ diệt trừ tham sân si, tưởng điên đảo và quan kiến sai lầm. Đây là cuộc đời mới của chúng ta.

## Mắt Đạo

Hồi trước không biết chữ. Học để biết chữ. Học để trau dồi phàm tuệ.

Hồi trước không biết thân như thế nào, thọ như thế nào, tâm như thế nào, pháp như thế nào. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ để biết thân, thọ, tâm, pháp. Hành thiền để chuyển phàm tâm thành thánh tâm.

Mắt đời biết đọc chữ. Giờ đây ta có mắt đạo. Mắt đạo khai sáng thánh tuệ, soi tỏ con đường giải thoát.

## *Bạn Lành*

Trong đời sống hàng ngày, ta kết bạn lành để chia sẻ, giúp đỡ nương tựa lẫn nhau, nhất là trong lúc gặp khó khăn.

Khi hành thiện, hành giả thường gặp năm chướng ngại tâm cản trở: tham ái, sân hận, hôn trầm, bất an, hoài nghi. Vậy lúc đó người bạn lành của mình là ai, ở đâu? Đức Phật giảng dạy pháp ngũ lực (ngũ căn) và sự quân bình ngũ lực (ngũ căn) để giúp ta chế ngự, chiến thắng được năm chướng ngại tâm này. Đó là tín, tấn, niệm, định và huệ. Đây chính là năm người bạn tinh thần, năm người bạn lành của thiên sinh.

Trong ngũ lực, trước tiên là tín. Đó là đức tin vào luân hồi, nhân quả, thiện nghiệp, bất thiện nghiệp, vào Đức Phật và hồng ân của Ngài.

Khoa học chứng minh rằng máu O là loại máu tốt nhất vì tiếp cho ai cũng được. Máu O thích hợp với tất cả loại máu khác. Đức Phật cũng có máu O. Nhưng máu O của Đức Phật không phải là loại máu O của đời mà là máu O không tham, không sân, không si. Đi đến

đâu, máu này cũng được người người ưa thích. Tin tưởng Đức Phật, phát nguyện làm con của Ngài, ta cũng ước muốn có một dòng máu O trong sạch thanh cao như người Cha Lành.

Có niềm tin vào Đức Phật, hồng ân, giáo pháp và pháp hành của Ngài, ta phát tâm bố thí, trì giới và nỗ lực hành thiền (tấn). Ta chánh niệm ghi nhận đề mục thiền (niệm) để phát triển sự định tâm (định) chế ngự tham sân si. Nhờ vậy, tuệ giác phát sinh (huệ). Giới Định Huệ như toa thuốc hay, tẩy trừ bệnh hoạn, độc trùng, bất thiện pháp trong tâm. Giới Định Huệ như nước. Tham sân si như lửa. Nước dập tắt lửa khiến tham sân si dần dần vắng mặt. Tâm được thanh lọc nên êm dịu và trong sạch. Trí tuệ phát sinh và tỏa sáng. Tín, tấn, niệm, định, tuệ chính là bạn lành của những người con Phật.

## *Phá Cháp*

Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một cậu chần bò thường đến nghe khi Đức Phật thuyết pháp cho hàng Phật tử mỗi buổi chiều. Bẵng đi một dạo, khoảng gần hai tháng, cậu không đến nữa. Sau đó, cậu trở lại nghe Đức Thế Tôn thuyết pháp. Khi Ngài hỏi cậu vì sao bấy lâu nay không đến, cậu giải thích:

- Bạch Đức Thế Tôn, đó là vì con gặp một người bạn gái con rất thương. Rồi chúng con kết hôn. Do đó con bận bịu lắm. Hôm nay đã rảnh rồi con mới đến nghe pháp được.

Nhưng không bao lâu sau, chỉ bảy ngày, Đức Phật thấy cậu bứt tóc bứt tai, vừa đi vừa khóc. Ngài hỏi:

- Vì sao con khóc?

Cậu trả lời:

- Rồi, rồi, không còn. Ôi mất rồi!



Đức Phật hỏi:

- Cái gì mất?

- Người yêu con mất rồi. Cô ấy chết rồi.

- Cô ấy chết, vì sao con khóc? Nếu cách đây hai tháng cô ấy chết, con có khóc không?

- Thưa không, không liên quan gì đến con, đâu phải là vợ của con.

- À, con khóc vì là vợ của con.

Chấp. Vì chấp đây là của tôi mà khổ. Nếu thương mà không chấp, nếu lòng thương là lòng từ bi không phân biệt, không chấp đối tượng, thì không khổ vì thương.

Chấp hay chấp thủ là trạng thái tâm dính mắc vào ngũ uẩn. Đây là một chướng ngại tâm. Ngũ uẩn (*khandha*) có năm khối - sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn - bao gồm tất cả các hiện tượng vật lý và tâm lý. Uẩn đầu tiên thuộc về sắc pháp (thân), bốn uẩn còn lại thuộc về danh pháp (tâm). Sắc uẩn là khối vật chất, là thân tứ đại. Thọ uẩn là cảm giác. Tưởng uẩn là ghi nhận để nhớ lại, nhận biết lại. Hành uẩn là tạo tác, bao gồm nhiều tâm sở - tâm sở thiện

nghĩa, huệ... và tâm sở bất thiện như, tham, sân, si - nhưng mỗi thời điểm chỉ có một số tâm sở hoạt động mà thôi. Thức uẩn là nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng. Thủ (*upādāna*) là tham ái mạnh mẽ, chấp giữ thật chặt các đối tượng. Ngũ uẩn thủ là ngũ uẩn trở thành đối tượng cho sự chấp thủ của tâm.

Vì vô minh và tham ái cùng với nghiệp quả lâu đời lâu kiếp, ta hiểu sai về ngũ uẩn nên chấp giữ nó. Sở dĩ ta dính mắc vào ngũ uẩn là vì ta không thấy được sự thật về sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Ta không thấy chúng như từng pháp hay thành phần riêng biệt với những đặc tính riêng và đặc tính chung, không thấy chúng sanh khởi hay hiện hữu tùy thuộc vào điều kiện hay nhân duyên.

Xưa nay ta chấp sắc uẩn là tôi, là của tôi như tay của tôi, đầu của tôi, tóc của tôi... Trong khi đó sắc uẩn gồm 32 thể trước như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy... Nếu chia thân thành từng phần như vậy, ta còn chấp chúng là tôi, là của tôi nữa không? Tương tự như vậy, ta cho cảm giác này, buồn vui này là tôi, là của tôi; suy nghĩ này là tôi, là của tôi. Nếu tách cảm giác ra, suy nghĩ ra, ta có chấp nhận từng phần đó là tôi, là của tôi nữa không?

Khi quán thân bất tịnh, ta thấy từng phần thân ô trược hay không được trong sạch để bớt dính mắc mà

thôi. Chỉ khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, ta mới phân biệt được thân và tâm, thấy rõ liên hệ nhân quả giữa hai hiện tượng này, và kinh nghiệm được các đặc tính riêng cùng ba đặc tánh chung của chúng là vô thường, khổ và vô ngã thì ta mới không còn chấp giữ chúng là tôi, là của tôi nữa.

Làm sao để không còn chấp nữa?

Có kỹ thuật tu niệm, có trí nhớ chánh niệm ghi nhận những hiện tượng đang sanh khởi ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Khi thở vào, biết thở vào; khi thở ra, biết thở ra; khi bụng phồng, biết bụng phồng; khi bụng xẹp, biết bụng xẹp. Không có tôi ở phồng hay xẹp hay phồng xẹp không phải là tôi, là của tôi. Chỉ có sự phồng sự xẹp ở nơi đó và sự hay biết ở nơi đó. Sắc chỉ là sắc thôi, không là gì khác. Cứ như vậy mà chánh niệm ghi nhận thân hay quán thân trong thân.

Rồi cảm thọ phát sinh vì có sự chuyển động của sắc uẩn, như cảm giác đau khi ngồi thiền. Nếu chấp, ta sẽ cho cảm giác đau là ta, là của ta. Nhưng nếu hành giả biết chánh niệm ghi nhận thì đau chỉ là đau, tê chỉ là tê, ngứa chỉ là ngứa thôi. Không có tôi ở trong sự đau, tê, ngứa... hay đau, tê, ngứa... không phải là tôi, là của tôi. Chỉ có sự đau ở nơi đó và sự hay biết ở nơi đó. Thọ chỉ là thọ, không là gì khác. Cứ như vậy mà chánh niệm ghi nhận cảm thọ hay quán thọ trong thọ.

Trong khi ghi nhận, nếu suy nghĩ, phán đoán, tưởng tượng, dự phóng... sanh khởi trong tâm, hành giả chánh niệm các trạng thái tâm này như chúng là vậy. Suy nghĩ... chỉ là suy nghĩ... thôi, có sao ghi nhận như thế không thêm không bớt. Không có tôi trong sự suy nghĩ..., hay sự suy nghĩ... không phải là tôi, là của tôi. Chỉ có sự suy nghĩ... xảy ra và sự hay biết suy nghĩ... mà thôi. Tâm chỉ là tâm, không là gì khác. Cứ như vậy mà chánh niệm ghi nhận tâm hay quán tâm trong tâm.

Nếu trong khi ghi nhận mà các chướng ngại tâm như tham lam, sân hận, hôn trầm, trạo cử, hoài nghi hay thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm xảy ra... hãy chánh niệm ghi nhận các hiện tượng này một cách khách quan, có sao ghi nhận là vậy. Thấy chỉ là thấy thôi; nghe chỉ là nghe thôi..., không là gì khác. Tham, sân, hôn trầm, trạo cử, hoài nghi, thấy, nghe... không phải là tôi, không phải là của tôi. Chỉ có hiện tượng sanh khởi và tâm hay biết mà thôi. Các đối tượng của tâm hay pháp chỉ là pháp thôi. Cứ như vậy mà chánh niệm ghi nhận pháp hay quán pháp trong pháp.

Khi sự ghi nhận được liên tục, chánh niệm trở nên vững vàng. Nhờ chánh niệm vững vàng, định tâm phát triển mạnh mẽ. Khi tâm định mạnh mẽ, tâm không suy nghĩ, không có tưởng để cộng tôi, ta vào thân tâm, chỉ có tâm lặng thình đơn thuần nhận biết đối tượng mà thôi. Không có tôi, ta nào trong đó cả.

Chứng nào thấy rõ và thuộc nằm lòng luật thiên nhiên là như vậy, sự thật là như vậy, hành giả sẽ không còn chấp ngã uẩn là tôi, là của tôi nữa. Sự nằm lòng đó như một cuốn tự điển lớn ở trong tâm. Nhờ nó mà hiểu rõ ý nghĩa của thân, tâm nên bớt dính mắc. Bớt dính mắc bao nhiêu là bớt đau khổ bấy nhiêu. Với nó, trí tuệ phát sinh. Trí tuệ là minh soi sáng để khắc phục, chiến thắng vô minh, chấm dứt được dòng sinh tử luân hồi.

## Ngôi Nhà Của Tâm

Đức Phật thường dạy các vị tỳ kheo còn khỏe mạnh và minh mẫn cũng như những vị sắp lìa đời: *"Thân này khi hơi thở đã đi rồi, lửa gió đi rồi, thức đi rồi, thì nó giống như khúc củi, không có giá trị chi nữa. Người ta đem đi bỏ."*

Đây là sự thật về thân. Thân này một ngày nào đó sẽ tan rã, không còn gì. Ngôi nhà xây cho thân một ngày nào sẽ vô dụng, sụp đổ. Biết được như vậy, ngoài ngôi nhà kiến thiết cho thân, mỗi người con Phật chúng ta phải quyết tâm xây dựng một ngôi nhà kiên cố cho tâm. Lý do là dù có nhà cho thân, ta vẫn cảm thấy tâm cô đơn, bất an, lang bạt, không nơi an trú, nương tựa.

Để bảo vệ và đem lại sự an toàn và tiện nghi cho thể xác, nhà của thân cần có vách kiên cố, cửa vững chắc và đồ vật trang trí. Ngôi nhà của tâm cũng vậy, cần có vách là sự nhẫn nại, cửa là chánh niệm, và đồ trang trí là trí tuệ.

Thiếu sự nhẫn nại sẽ không thành công. Nhẫn nại là sự cố gắng, chịu đựng những cực nhọc, đau khổ

trong lúc xây dựng một ngôi nhà tốt cho tâm. Đức Bồ Tát bỏ ngai vàng đi tu, nhẫn nại sống đời không nhà, trải qua sáu năm khổ hạnh chịu đựng đói khát, nóng lạnh. Tất cả để cố gắng xây dựng một ngôi nhà kiên cố cho tâm. Nhờ sự nhẫn nại để vượt qua khó khăn là vách, Ngài tìm được Bát Chánh Đạo với chánh niệm vững chắc là cửa và người giữ cửa, rồi cuối cùng Ngài đã thành công, tạo được được đồ trang trí quý giá cho ngôi nhà của tâm là trí tuệ.

Mấy ngày nay, chúng ta cũng theo gương Đức Phật hành thiền, chịu đựng thời tiết mùa đông mưa gió lạnh lẽo, kham nhẫn bao nhiêu khó khăn khi phải thu thúc thân tâm trong cả bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm. Thường ta không có sự nhẫn nại như vậy. Với tinh tấn kiên trì, ta đang cố gắng xây dựng một ngôi nhà vững chắc cho tâm. Mỗi một phút nhẫn nại là một phút tiến gần hơn đến sự hình thành một ngôi nhà tâm linh an bình.

Vách nhẫn nại này rèn luyện tâm để chuẩn bị cho bước kế tiếp là cửa nẻo kiên cố. Ngôi nhà của tâm có sáu cửa gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Cửa nào cũng phải được canh gác, bảo vệ thật cẩn thận, kỹ lưỡng để ngăn ngừa kẻ trộm vào lấy đi của cải quý giá. Người gác cửa là chánh niệm, tức là trí nhớ thu thúc, gìn giữ tất cả sáu cửa giác quan bất cứ giây phút nào.

Khi hành thiền ta ghi nhận, quán sát các đối tượng của sáu căn như những người khách muốn vào nhà. Khách tốt có, khách không tốt có, thật có, không thật cũng có. Đối tượng đến, chánh niệm tới chào hỏi đối tượng ngay và ghi nhận đối tượng là đối tượng, hình sắc là hình sắc, âm thanh là âm thanh, cảm giác là cảm giác, suy nghĩ là suy nghĩ... Nếu không người gác cửa, nghĩa là thiếu chánh niệm, đối tượng không tốt như tham, sân, si lừa gạt tâm để vào nhà lấy đi những của quý giá của tâm là đức tin, tinh tấn, giới hạnh... mà ta hằng muốn vun bồi và gìn giữ.

Hãy nhìn gà mẹ ấp trứng. Khi đẻ trứng xong, gà mẹ ngồi nhẩn nại ấp dưỡng bao nhiêu ngày, chịu đựng nếp sống với ăn, uống, ngủ, nghỉ thất thường; ăn xong là trở ngay về ổ vì sợ rời lâu trứng sẽ nguội hư hay có ai đánh cắp. Nhờ sức mạnh nhẩn nại ấp ủ bảo vệ của gà mẹ như thế, gà con cuối cùng bứt được vỏ bao bọc trứng, thấy được ánh sáng của cuộc đời, một ánh sáng mới mẻ hồi nào đến giờ chưa từng được biết tới. Nếu gà mẹ thiếu sự nhẩn nại và khéo léo bảo vệ trứng, gà con sẽ không có ngày ra đời thành công như vậy.

Gà mẹ như thế nào, hành giả cũng vậy, nhẩn nại trong đi, đứng, ngồi, nằm, thu thúc lục căn, hành trì theo phương pháp hành thiền Đức Phật đã giảng dạy. Đó là cách thức xây ngôi nhà cho tâm. Đồ trang trí cho



ngôi nhà là trạng thái tâm trong sạch, thanh tịnh và trí tuệ.

Từng giây phút chánh niệm là từng giây phút ta có được sự hiểu biết nay trong lúc bây giờ: đây là khổ, đây nhân của khổ; đây là vui, đây nhân của vui. Đó là sự thật, là chân đế, là của cải quý giá của tâm. Mỗi bước thiền tập là mỗi bước tiến đến gần trí tuệ hơn.

Xưa nay “tâm thường” là tâm đầy ắp tham, sân, si. Nay nhờ hành thiền, ta thấy được thân này không bền vững, thay đổi theo điều kiện, không thường hằng. Với chánh niệm, định tâm phát triển và tâm trở nên trong sạch, bớt đi sự kiềm tỏa của tham sân si. Dần dà, tâm không còn tham, không còn sân, và không còn si. “Tâm thường” bây giờ là tâm trong sạch.

Cuối cùng của con đường tu tập là một tâm giải thoát, thuần khiết, thanh tịnh, trong sáng, và trí tuệ. Tâm này là đồ trang trí quý giá cho ngôi nhà tâm linh mà chúng ta cần phải gìn giữ để được an vui mãi mãi.

## *Đi Lên Hay Đi Xuống*

Tham dự một khóa thiền đòi hỏi rất nhiều đức tin, nghị lực và kiên nhẫn vì lúc đầu hành giả cảm thấy rất khó chịu. Cảm giác khó chịu này cũng giống như người leo núi cao hay lội ngược dòng nước vì đi lên thì lúc nào cũng vất vả khó khăn hơn xuôi xuống. Sự tu niệm đi ngược với cái tâm đã quen để duôi, buông xuôi về cõi thấp của chấp thủ vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Hành thiền ở đây là tập giữ tâm nơi một điểm bình thường trong thân để từ đó đi lên tức tiến về hướng giải thoát.

Muốn định hướng cho tâm, hành giả sẽ tuân tự đi qua ba giai đoạn ghi nhận thân từ thô đến tế, từ cạn đến sâu:

- ◇ Trước hết phải thấy vị trí, hình dáng của đối tượng như khi ghi nhận chuyển động phòng xẹp của bụng, trước hết ta phải thấy vị trí, hình dáng của bụng.
- ◇ Khi hướng tâm đúng chỗ rồi, phải thấy tư thế của đối tượng. Thí dụ như bụng đang phồng hay bụng đang xẹp; tư thế bàn chân đang dờ, đang bước hay đang đạp...

- ◇ Tiếp tục ghi nhận ta sẽ thấy rõ dần dần cảm giác, trạng thái, đặc tánh của đối tượng. Chẳng hạn khi theo dõi chuyển động phòng xệp, từ từ hình dáng, tư thế ban đầu của bụng sẽ mờ đi hay biến mất, nhường chỗ cho cách thể chuyển động của phòng xệp hay đặc tính căng dẫn, nâng đỡ, cứng mềm, nóng lạnh... hiện ra.

Hình dáng, cách thể là tục đế và cảm giác, trạng thái, đặc tính của đối tượng là chân đế. Tiếp tục ghi nhận, sẽ thấy được đặc tính riêng và sự thay đổi, sanh diệt của các hiện tượng. Kế tiếp kinh nghiệm đặc tính chung vô thường, khổ, vô ngã của thân tâm. Nhờ vậy, tâm sẽ dần dần đi lên hay hướng thượng. Còn để tâm tự do bay nhảy thì nó rất dễ dàng đi xuống vì dính mắc vào các đối tượng sanh khởi qua sáu cửa giác quan.

Phật tử có đức tin đều muốn biết ta là ai, con người là gì nên đến đây thực hành để tìm lời giải đáp. Nhờ tinh tấn ghi nhận đề mục ngay khi vừa mới sanh khởi một cách liên tục, chánh niệm được thiết lập vững vàng và sự định tâm phát triển mạnh mẽ. Từ đó, thấy rõ bản chất của thân và tâm. Bản chất này, đối với mọi hành giả tu tập tinh cần, đúng cách đều kinh nghiệm y như nhau, đều thấy rõ giống nhau - không phân biệt già trẻ, nam nữ, giàu nghèo, ngu trí...

Một cây có thể sanh ra cả trăm cả ngàn hạt giống. Bao nhiêu trái hạt đó rớt xuống đất, tạo thêm bao nhiêu cây khác nữa. Nếu không muốn chúng rớt xuống, chỉ có cách là tiêu hủy các hạt giống này. Tương tự như vậy, một thân ta cũng có thể tạo ra biết bao nhiêu hành động. Một tư tưởng, lời nói, việc làm chứa chất tham, sân, si là một hạt giống độc hại không ngừng kéo ta xuống thấp. Mỗi ngày hành giả tập ngăn ngừa các nghiệp bất thiện sanh khởi qua thân, khẩu, ý bằng cách chánh niệm giữ tâm trong thân.

Đường đi Niết bàn hay luân hồi, đi lên hay đi xuống, chỉ khác có bấy nhiêu thôi.

## Tám Vạn Bốn Ngàn Pháp Môn

Phật tử thường hay nói đạo Phật có đến tám mươi bốn ngàn pháp môn tu tập, bất cứ pháp môn nào, nếu được thực hành rốt ráo, cũng đều có thể đưa đến giác ngộ, giải thoát. Do đó, vấn đề chỉ là chọn pháp môn hợp với căn cơ và trình độ của mỗi người. Tuy nhiên, kinh điển lại nói pháp hành Minh Sát Niệm Xứ là con đường duy nhất đưa đến giác ngộ. Ta cần phải hiểu như thế nào về hai cách nói này?

Đức Phật có cho một ví dụ cụ thể về hình ảnh bàn chân, đứng ra là dấu chân của muôn thú. Trong các dấu chân, dấu chân voi - tượng trưng cho chánh niệm - là to lớn nhất. Dấu chân của tất cả loài thú khác đều nhỏ hơn, đều có thể nằm lọt vào trong dấu chân voi. Bất cứ pháp môn nào muốn đạt đến cứu cánh giải thoát đều phải đặt nền tảng trên chánh niệm và đề mục quán sát phải là chân đế mà không có một ngoại lệ nào cả. Có thể cách thực hành để vun bồi chánh niệm khác nhau và đề mục quán sát khác nhau. Do đó, pháp môn nào mà cách thực hành không dựa trên chánh niệm và đối tượng quán sát không thật sự hiện hữu theo ý nghĩa tối hậu - tức không phải là chân đế, thì không thể nào đưa đến giác ngộ, giải thoát khỏi khổ đau được cả.

Pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ với bốn phép quán là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp lấy thân, cảm thọ, tâm, và pháp là những thực tại tối hậu làm đối tượng quán sát để vun bồi chánh niệm nhằm mục đích giác ngộ, giải thoát. Sở dĩ nói Thiền Minh Sát Niệm Xứ là pháp môn duy nhất vì nó bao trùm hết cả bốn đối tượng chân đế và lấy chánh niệm làm nền tảng nên rộng lớn ví như dấu chân voi. Các pháp môn nào khác trong đạo Phật cũng đều phải tương tự như vậy mới đi đến cứu cánh giải thoát dù khác nhau về đề mục và phương cách thực tập.

Chẳng hạn khi niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà hay Đức Quán Thế Âm, ta phải có trí nhớ ghi nhận câu tụng niệm để phát triển chánh niệm. Khi chánh niệm vững vàng nhờ sự ghi nhận liên tục, định tâm sẽ mạnh mẽ. Tuy nhiên, sự định tâm ở đây thuộc về thiền vắng lặng vì đề mục là một đối tượng chế định chứ không phải là chân đế.

Muốn sự trì chú, tụng kinh đưa đến giải thoát, ngay khi phát triển được tâm định nhờ tụng niệm hồng danh, hành giả phải lấy ngay các trạng thái của tâm định này làm đề mục quán sát vì đây mới là thực tại thật sự hiện hữu theo ý nghĩa tối hậu hay chân đế để phát triển trí tuệ giải thoát. Nếu sự trì tụng không theo đúng như vậy mà chỉ tụng hồng danh không thôi thì sẽ

không giác ngộ được. Lý do hồng danh chỉ là một ý niệm, một pháp chế định, không hề thay đổi để hành giả kinh nghiệm được ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã hầu tiến tới trí tuệ giải thoát. Chỉ có những đối tượng thật sự hiện hữu tức là có kinh qua ba giai đoạn sanh khởi, kéo dài và hoại diệt hay sanh, trụ, diệt thì mới có các đặc tính này. Hồng danh chỉ là danh ý niệm, không phải là thực tại hiện hữu, nên không có các đặc tính như vậy.

Tại sao Đức Phật Thích Ca không dạy các đệ tử niệm danh hiệu Ngài như là pháp hành thiền để đi đến giải thoát? Một trong bốn phép bảo vệ mà chư tăng và thiền sinh hay quán tưởng mỗi ngày trước khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là niệm chín phẩm tính của Phật. Phép quán tưởng này nhằm tăng trưởng đức tin và để bảo vệ tâm được an ổn trong khi hành thiền chớ tự thân sự quán tưởng này không đưa đến trí tuệ.

Đức Phật không dạy các đệ tử niệm hồng danh Ngài như là pháp hành để giải thoát với lý do như đã được đề cập ở trên là hồng danh chỉ là danh ý niệm, một tư tưởng về một đối tượng chế định có sẵn, không phải là một sự thật tuyệt đối, không phải là chân đế để hành giả có thể kinh nghiệm được sự sanh diệt. Chính Đức Phật cũng phải khởi đi từ sự chú niệm ghi nhận thân tâm Ngài qua bốn phép quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp cho đến tận cùng, để thấy chúng là

vô thường, khổ và vô ngã, mới giải thoát khỏi được chúng.

Cho nên, chúng ta hãy đi theo dấu chân Đức Phật, đi từng bước chánh niệm trên Bát Chánh Đạo là con đường tu tập Giới Định Huệ đặt căn bản trên Thiền Minh Sát Niệm Xứ.



## *Hoài Nghi*

Người Phật tử tin vào luật nhân quả nghiệp báo, tin vào sự giác ngộ của một bậc đã thoát ra khỏi mọi khổ đau của vòng luân hồi mới đến đây hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Giáo pháp của Đức Phật thật là rõ ràng, nhưng trong lúc hành thiền ta hay gặp nhiều chướng ngại, trong đó có sự hoài nghi khi thấy mình không tiến bộ. Đôi khi vì nghĩ rằng pháp hành hay vị thầy này không hợp với mình nên ta thối chí ngã lòng muốn bỏ cuộc.

Nếu quý vị thật sự hiểu biết và nhìn nhận rằng mình đang yếu kém về mặt tinh thần, đang cần sức mạnh để vượt qua những khó khăn trong trường đời, thì Sư xin thành thật và mạnh dạn nói rằng không có cách nào tốt và hiệu quả hơn là hành thiền Minh Sát Niệm Xứ để phát triển sức mạnh tâm linh ở trường đạo này.

Những chướng ngại mà ta gặp trong khi hành thiền mới chính là những thử thách đưa ta đến thành công. Nhờ chúng, ta mới thấy được trong tâm ta có nhiều tham lam, sân hận, lừa dối... Khi tâm bị buồn

lo, vọng tưởng chi phối, không có cách gì hơn là nỗ lực ghi nhận các tâm bất thiện ấy. Nhờ hành thiền, ta mới nhận rõ và tẩy trừ được tâm buồn phiền, lo lắng. Không hành thiền, buồn phiền lo lắng cứ ở mãi trong tâm mà không cách gì có thể dứt bỏ được. Mỗi một khoảnh khắc ghi nhận là một khoảnh khắc giải thoát khỏi sanh tử ngay trong hiện tại. Mỗi bước tu là một bước gần tới đích giác ngộ hơn.

Trong mấy ngày thiền vừa qua, quý vị đã cố gắng vượt nhiều chướng ngại về vật chất lẫn tinh thần để tiếp tục hành đạo. Điều này chứng tỏ quý vị có rất nhiều phước báu. Không những chỉ trong kiếp này mà từ nhiều kiếp trước quý vị đã từng gieo trồng, vun bón hạt giống giải thoát này. Và như thế, Pháp bảo đã chứng minh, đã hộ trì cho quý vị tự mình thấy rõ được chân lý.

Chỉ những người thượng căn, thượng trí mới ngồi trụ tâm được cả ngày như vậy, vì khi đã kinh nghiệm pháp rồi sẽ không còn hoài nghi và dễ duôi. Người kinh nghiệm được như vậy gọi là Tăng bảo. Kinh nghiệm Niết Bàn rồi sẽ không còn chết nữa. Chúng ta đang chết từng giây, từng phút để kinh nghiệm được sự sống mãi này. Đó mới thật là đệ tử của Đức Phật.

Hoài nghi là chướng ngại rất lớn trên đường tu. Không cách gì hơn là phải tăng thêm nhiều đức tin,

chánh niệm và tinh tấn. Hoài nghi là suy nghĩ hay có quan kiến sai lầm, là tà tư duy mà chỉ có chánh niệm mới tẩy sạch được.

Trong vài trường hợp, vị thầy có thần thông biết được quý vị hành thiền như thế nào, đang gặp phải chướng ngại gì. Như bản thân Sư hành đạo từ năm 1967 đến 1980 vẫn không thấy tiến bộ gì, tâm hay lo buồn xúc cảm. Đến khi gặp được bà Dipa Ma, Sư vững lòng tiến bước, đặt niềm tin mạnh mẽ vào Tam Bảo, vào pháp hành và vào chính Sư chỉ nhờ một câu nói của bà về Sư mà một người bạn của Sư nói lại cho Sư nghe. Bản thân bà Dipa Ma cũng là một phụ nữ yếu đuối, ít học, gặp biết bao nhiêu bất hạnh trong hơn nửa đời người, nhưng đã nỗ lực tinh tấn vượt mọi trở ngại để hành thiền Minh Sát Niệm Xứ và thành đạt giác ngộ. Ngoài ra, bà còn thành công về Thiền Vắng Lặng và đặc thần thông.

Tà tư duy bị diệt trừ bằng chánh tư duy, chánh kiến chứ không cần đến "tôi", "ta". Chánh niệm sẽ dẹp được mọi chướng ngại trong tâm. Leo núi rất khó khăn, sẽ bị vấp ngã nhiều lần, nhưng khi lên đến đỉnh núi rồi sẽ hưởng gió mát trong lành và sẽ thấy rõ ràng được mọi vật dưới chân mình. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ hoàn mãn sẽ hết hoài nghi và an vui mãi mãi với trí tuệ giải thoát.

## *Thiên Nhiên*

Hành thiền là cách sống tự nhiên với luật thiên nhiên. Chẳng hạn như khi ngồi thiền ta hay biết hết các đối tượng đang diễn ra lúc bấy giờ, đến rồi đi. Chỉ nhìn chúng một cách tự nhiên như người ngồi bên bờ sông nhìn nước sông trôi qua, mắt chỉ nhìn mà không dính mắc vào dòng nước đang thay đổi trong từng giây từng phút.

Công thức về căn trần trong Vi Diệu Pháp được sắp xếp rất rõ. Tại sao có thứ tự mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý? Đó cũng là theo thiên nhiên. Bắt đầu là mắt, thường thấy rất xa, có thể đến cuối chân trời. Tai cũng nghe được các tiếng động từ rất xa, đến khi không còn bắt âm thanh được nữa, nhưng xa không bằng mắt. Mũi đánh được hơi, bắt được mùi từ xa nhờ có gió thuận chiều, nếu gió ngược chiều thì chỉ ngửi được các mùi rất gần mũi. Lưỡi phải có vật thực thật gần, phải qua nhai, có nước miếng mới nếm được vị. Thân phải thật sát với vật đụng mới có cảm giác xúc chạm. Còn tâm thì ở khắp năm căn trần trên: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, đâu cũng có tâm. Nhưng ta phải ghi nhận sáu căn trần tiếp xúc nhau ngay giây phút hiện tại mới thấy rõ được bản chất chúng, mới thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã.

Khi chánh niệm và chánh định được vững mạnh, ta sẽ nhận rõ được tính cánh thiên nhiên của các đối tượng. Thí dụ ta thấy được yếu tố gió không những chỉ ở trong chuyển động phồng xẹp của bụng mà còn ở các nơi khác trong toàn thân. Theo Vi Diệu Pháp có sáu loại gió trong thân:

1. Gió lên: khi nấc cục, nhảy mũi, ho v.v....
2. Gió xuống: khi tiểu tiện, đại tiện
3. Gió ngoài ruột, bao tử
4. Gió trong ruột, bao tử (khi đầy hơi...)
5. Gió do tim đập đưa máu huyết lưu thông khắp cả cơ thể
6. Gió vào ra (nơi mũi, phồng xẹp)

Hành giả khi theo dõi thuần thục gió phồng xẹp (loại gió thứ 6 trên) sẽ cảm nhận rõ ràng được loại gió thứ 5 lưu chuyển khắp toàn thân gọi là gió xuyên thấu. Trong kinh nói rõ là người nào kinh nghiệm được sự sanh diệt của các đối tượng thân tâm thì các bệnh nhẹ tự nhiên hết. Còn nếu đạt được tuệ xả hành thì một số các bệnh nặng sẽ được tiêu trừ, vì tất cả cơ quan nội tạng làm việc nhịp nhàng thông suốt như một guồng máy nhờ sức rung động của gió xuyên thấu. Mắt mở nhắm, miệng nói chuyện, tim đập... tất cả đều là tứ đại

làm việc - nhất là gió - nhưng con người lại thường cho rằng do tôi hay do mắt, miệng, tim của tôi làm việc.

Đất, nước, gió, lửa, tâm hay biết... đều là pháp bảo hợp thành sự sống. Sống là hay biết. Đức Phật chỉ cho ta cách hay biết mà không vướng tham sân si, để vượt ra sanh tử luân hồi. Đó là quán lục căn, lục trần, để pháp bảo làm việc. Khi thân này còn thọ mạng thì phải săn sóc nó để cái tâm được nương vào nó, nhưng không ghét, không thương nó thái quá. Khi thân hoại, mạng chung thì không sân hận, tiếc nuối vì sân hận tiếc nuối thân, nó sẽ trở lại tái sinh với ta.

Không phải chờ đợi đến lúc chết mới thành một vị giác ngộ giải thoát mà một giây phút thấy rõ được sự thật là ta đang sống giải thoát. Rồi hai, ba, bốn, năm... giây phút ấy được liên tiếp là ta sống không quên. Tâm không quên nên không mệt, không đau vì bị vi trùng tham sân si tấn công chi phối mình. Nhờ không quên, ta sống vui hòa cùng với thiên nhiên.

## Buông Bỏ

Khi ngồi thiền bị đau nơi thân và đã chú tâm ghi nhận cảm giác đau mà không giảm, hành giả nên niệm qua tâm, ghi nhận sự khó chịu, bức xúc của tâm như một hình thức tạm bằng bó chỗ đau.

Trước đó, do tâm chấp thân này là của ta nên thấy thân đau càng lúc càng tăng. Nếu chú tâm ghi nhận tâm đau, khổ thọ sẽ giảm từ từ. Đó là cách niệm tâm của Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Cách tốt nhất là giữ tâm làm tỉnh trong khi niệm thân đau để thấy rõ bản chất của đau.

Khi có định tâm vững mạnh thì sự vượt qua cơn đau rất dễ dàng. Ở trạng thái định, tâm không suy nghĩ dù bị đau, giống như khi giải phẫu, nhờ thuốc mê nên không suy nghĩ hay không lo sợ. Ngược lại, khi suy nghĩ, tâm không định và còn bị mất ngủ.

Pháp hành Minh Sát Niệm Xứ tập cho ta phát triển sự định tâm để nhận rõ được các pháp hữu vi luôn luôn thay đổi và khổ. Trong khóa thiền, khi nghe giảng là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý này không phải của mình, ta chới với không muốn nghe, không muốn tin. Thêm

vào đó, cũng không dễ dàng để chấp nhận ngay rằng sự sanh là do quên, do thất niệm và sự không sanh là không còn già, đau, chết. Chỉ khi bắt đầu thấy rõ được vô thường, khổ, vô ngã thì cái tôi, cái ta mới dần dần ốm yếu đi và trở nên bất lực. Tuy nhiên, chúng ta vẫn không biết đến lúc nào mình mới buông bỏ được nó. Buông bỏ được mới thật sự an vui. Chỉ cần buông bỏ một chút quá khứ hay tương lai là có thể có được một giấc ngủ ngon rồi.

Khi kinh nghiệm thiền tập được chín muồi, hành giả sẽ thấy thân tâm thay đổi rất nhanh và đạt được Tuệ Sanh Diệt. Thường ta thấy một năm trôi qua rất lâu, một tháng, một tuần cũng khá lâu, ngay cả một ngày, một giờ, một phút cũng qua từ từ nên ta không cảm nhận được sự cấp bách. Nhưng khi chú tâm nhìn kim đồng hồ nhảy từng giây một, ta mới thấy vô thường xảy ra quá nhanh. Khi đạt Tuệ Sanh Diệt, với chánh niệm và chánh định thật mạnh mẽ, hành giả thấy sự sanh diệt của thân tâm hay vô thường xảy ra trong từng sát na một cách vô cùng nhanh chóng.

Một hơi thở, một vọng tưởng, trăm ngàn hơi thở, trăm ngàn vọng tưởng đến rồi đi thật nhanh chóng giống như từng hình ảnh một được chiếu nhanh trên màn hình tạo thành ảo tưởng liên tục. Ta sanh rồi chết nhanh chóng, liên tục, không ngừng nghỉ trong từng sát na, nhưng không hề hiểu, không hề thấy. Chỉ bằng



cách phát triển chánh niệm và chánh định thật mạnh mẽ như ở Tuệ Sanh Diệt, ta mới thực sự thấy biết được thân tâm sanh khởi và hoại diệt nhanh như thế nào.

Tuệ Sanh Diệt có thể khắc phục các cơn đau thân. Nhưng khi kinh nghiệm sanh diệt ngày càng nhanh đến độ ở Tuệ Diệt kể tới chỉ còn thấy sự hoại diệt, ta cảm thấy sợ hãi, chán nản danh sắc giống như khi nhìn cảnh nhà đang cháy sắp sụp đổ ta mới bắt đầu chạy xa, không còn muốn ở lại chỗ nguy hiểm ấy nữa.

Ở ngoài đời, lâu lâu khi nghe ai chết, hoặc khi đưa ai vào nghĩa địa, ta thấy buồn, thấy sợ, thấy chán. Nhưng vừa ra khỏi nghĩa địa là đã quên mất sự chết và nghĩ ngay rằng mình hãy còn rất xa cái chết.

Khi ngồi thiền trong chánh định, chú tâm nơi nào cũng thấy sanh diệt, thấy sự chết nơi ấy. Rồi thấy chán nản, sợ hãi sự vô thường, sự khổ, và muốn giải thoát ra khỏi vòng luân hồi trói buộc này. Sau giây phút khẩn trương đó, tâm trở lại thảnh thơi, hành thiền suông sẻ, không buồn không lo, không còn thiên về thích hay không thích. Đây là giai đoạn tốt của Thiền Minh Sát Niệm Xứ trước khi tiến tới Tuệ Xả và các tuệ giác cao hơn nữa. Rồi từ phạm chuyển sang Thánh và đến lúc đó mới thực sự buông bỏ các trói buộc của thân tâm và bừng nở dần mọi gốc rễ của vô minh và tham ái.

## *Pháp Nhãn*

Sau khi Đức Phật thành đạo, Ngài khám phá ra có nhiều loại mắt. Theo giáo lý trong bản chi pháp, có năm loại mắt: nhục nhãn, thiên nhãn, pháp nhãn, tuệ nhãn và Phật nhãn.

- ◇ Nhục nhãn: Nhục nhãn thường gọi là mắt thịt. Người trần ai cũng có và sống trọn đời với mắt này. Xuyên qua hai mắt có sự thấy. Với nhãn thức, ta bắt đầu học để có kiến thức ở đời - phàm tuệ - tức là sự hiểu biết thế gian.
- ◇ Thiên nhãn: Thiên nhãn là mắt của chư thiên, có khả năng thấy xa hơn mắt người gấp ngàn độ như mắt của vua trời Đế Thích. Khoa học kỹ thuật ngày nay cũng đạt được một phần loại mắt này, thí dụ như viễn vọng kính trong ngành thiên văn, satellite, máy GPS... Trong đạo, một số người như Bà Dīpa Ma cũng có thiên nhãn.
- ◇ Pháp nhãn: Pháp nhãn là mắt của hành giả tu tập thuần thực Thiền Minh Sát Niệm Xứ.

- ◇ Tuệ nhãn: Tuệ nhãn của các vị đệ tử Đức Phật có được do tiến trình tu tập Giới Định Huệ, loại trừ được mọi ô nhiễm trong tâm. Vị đó tự biết tâm mình không còn lậu hoặc, không còn tham sân si, và biết đây là kiếp chót, không còn tái sinh sau khi nhập diệt.
- ◇ Phật nhãn: Phật nhãn là trí tuệ toàn giác của một bậc giác ngộ Chánh Biến Tri như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Tuệ nhãn và Phật nhãn là loại mắt của các bậc trí tuệ siêu phàm, không thể nghĩ bàn. Nay chúng ta chỉ đề cập đến pháp nhãn có liên quan đến sự tu tập thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Khi hành thiền, thiền sinh được dặn phải thu thúc mắt, nghĩa là tuy có mắt nhưng phải tự hạn chế đối với những gì không cần thấy. Ngồi thiền thì nhắm mắt thật, chỉ để pháp nhãn làm việc. Để tâm trong thân, chú tâm nơi bụng rồi từ từ loại bỏ hình dáng, tư thế của bụng để chỉ ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng mà thôi. Dần dần thấy thêm được cảm giác sanh khởi trong thân, thấy được tâm phóng hay tâm suy nghĩ, kinh nghiệm các đặc tính riêng, đặc tính chung, v.v.

Nhờ cố gắng luôn chú tâm vào đối tượng trong giây phút hiện tại, hành giả có chánh niệm vững vàng,

sức định tâm sâu vào đối tượng và thấy nó ngày càng rõ hơn. Khi tâm ghi nhận được thuần thực như vậy, bấy giờ hành giả được xem là có pháp nhãn.

Chánh niệm, chánh định càng vững mạnh thì trí tuệ càng tăng trưởng nhờ phát sanh được pháp nhãn. Chỉ những ai hành thiền Minh Sát Niệm Xứ mới có pháp nhãn này vì đây là pháp hành nhằm phát triển trí tuệ xuyên qua kinh nghiệm, không phải qua tư duy hay kiến thức.

Trong giờ trình pháp, vị thầy chỉ hỏi thiền sinh thấy gì, biết gì khi ngồi, đi, sinh hoạt hoặc kinh nghiệm các cảm giác như thế nào. Do đó, một người dù hành thiền đã lâu hay mới thực tập, khi hành đúng phương pháp, chỉ bằng vài câu ngắn gọn cụ thể cũng có thể diễn tả được chính xác các đối tượng, các cảm giác nhờ đã có phần nào pháp nhãn qua thiền tập. Rồi người đó sẽ tiến dần từng bước một qua các tuệ giác thứ nhất, thứ hai, thứ ba đến các tuệ cao hơn, giống như học sinh lên từng lớp từ bậc tiểu học đến cao học. Nhưng trí tuệ đạo không bắt buộc hành giả phải theo thứ lớp tuần tự mà chỉ cốt sao kinh nghiệm được các đối tượng thân tâm để dần dần loại bỏ được các ô nhiễm trong tâm. Đó mới thực sự là công năng của pháp nhãn.

Cũng giống như để bắt đầu có kiến thức đời, học trò lớp một phải thuộc lòng nguyên âm và phụ âm, biết

cách ráp vần rồi đọc chữ; để phát triển trí tuệ đạo, hành giả phải biết biện biệt danh sắc, hiểu tương quan nhân quả. Nếu đi một khóa chưa thể kinh nghiệm được, về nhà phải tiếp tục thiền tập cho đến khi phát triển được pháp nhãn để có động lực dự thêm nhiều khoá thiền tích cực nữa.

Ví như nguyên âm và phụ âm phải ráp lại với nhau mới thành chữ nghĩa, thân và tâm khi hợp lại, tiếp xúc nhau mới bắt đầu có sự hiểu biết. Nếu tâm ra khỏi thân, sẽ không có pháp nhãn, không có trí tuệ.

Ngoài đời, ta ít có cơ hội tập ngồi, đi, sinh hoạt để tâm trong thân như mấy ngày nay trong khóa thiền. Thực tập chánh niệm mới có sự hay biết đối tượng trong giây phút hiện tại. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là để thấy được sự thay đổi của thân tâm trong từng giây, từng phút, đến từng giờ. Cũng như khi nhìn đồng hồ đang chạy, ta phải thấy kim giây nhảy từng ly một mới cảm nhận được phần nào sự chuyển động của kim phút, kim giờ.

Ngoài ra, ta cần phải thấy rõ sự quan trọng của tác ý chú tâm vào đối tượng, còn được gọi là như lý tác ý (*yoniso manasikāra*). Hành giả phải thấy được ý muốn làm việc gì mới ghi nhận đối tượng ấy một cách chính xác, khẩn khít, không hời hợt, máy mác.

Các thiền sư thường hay nhấn mạnh về niệm ý muốn khi ghi nhận đối tượng, với mục đích loại bớt các xúc cảm mà ta vốn đã quen trong cách sống hằng ngày ở ngoài đời. Niệm ý muốn trong hiện tại là sống trọn vẹn với cái ngồi, đi, co, duỗi... trong hiện tại, không cho tâm chạy đi đây đó.

Vậy niệm ý muốn cũng gọi là pháp nhãn thứ hai. Đức Phật tuyên giảng trong 45 năm cũng chỉ nói về nhân quả, tội phước. Bây giờ ta đang thực hành giáo lý đó qua Giới Định Huệ để phát triển sức mạnh của sự chú tâm ghi nhận - là nhân, và sự hay biết đề mục - là quả. Chỉ có sức mạnh này mới kéo nổi tâm ta khỏi đi về quá khứ hay tương lai, khỏi buồn lo đau khổ, "loại trừ tham ưu nơi thân, thọ, tâm, pháp."

Nhờ ánh sáng pháp nhãn, ta thấy rõ luật nhân quả qua lại không ngừng giữa thân tâm. Suốt một ngày hành thiền, qua niệm ý muốn, ta nhận ra trước nay ta cứ mãi sống một cách máy móc theo cảm xúc và bị chi phối bởi tham sân si. Khi thiền tập gia tăng, hiểu biết gia tăng theo. Càng tu niệm, ta càng biết sống cho đúng với thiên nhiên, khỏi bị điều kiện hóa. Nhờ pháp nhãn soi rọi các đặc tánh của thân tâm, hành giả sẽ quyết tâm tiến tới không ngừng nghỉ để đạt được thêm nhiều hiểu biết thâm sâu hơn, trọn vẹn hơn nữa.

## *Sức Mạnh Của Tâm*

Con người ngay từ thời xa xưa đã biết nhiều cách bảo trì sức khỏe để sống mạnh, sống vui và sống lâu. Ngày nay đa số mọi người tin tưởng vào các lương y, bác sĩ có khả năng, kiến thức. Sau khi được bác sĩ chẩn mạch, cho thuốc, bệnh nhân cũng phải có niềm tin vào thuốc và lời dặn của bác sĩ để chữa trị và duy trì thân thể được khỏe mạnh lâu dài.

Về phần tinh thần, tâm người đời vốn rất yếu đuối, hết lo âu đến buồn khổ, hết căng thẳng đến trầm cảm... Người Phật tử thuần thành tin Đức Phật có khả năng chữa cho con người khỏi các căn bệnh tâm linh. Ngài đã để lại nhiều toa thuốc vi diệu được phổ biến khắp nơi hơn 2500 năm nay, ai dùng cũng hết bệnh nếu có niềm tin vững mạnh. Với lòng tin thành vào Đức Phật và Giáo pháp như vậy, ta mới bắt đầu dùng pháp dược để trị bệnh tâm.

Phật pháp đã trở thành môn thuốc thần hiệu vì chính Đức Bổn Sư đã thành công trong việc tự trị liệu cho mình. Rồi vì lòng đại bi thương chúng sanh, Ngài

truyền lại các phương thuốc này cho chúng sanh. Toa thuốc phổ biến nhất gồm có năm vị chính được gọi là Ngũ Lực gồm **tín lực** (đức tin), **tấn lực** (nỗ lực kiên trì), **niệm lực** (sức ghi nhận liên tục các đối tượng ngay trong giây phút hiện tại), **định lực** (định tâm trên đề mục), **huệ lực** (trí tuệ) nhằm bồi bổ, tăng cường năng lực tâm linh.

Người nào đã được năm vị thuốc này thấm nhập vào tâm thức sẽ thấy mình có nơi nương tựa, sức khỏe tâm linh ngày càng tăng trưởng, không bị chi phối bởi các điều kiện pháp bên ngoài, không bị những xung động của thế gian làm cho điên đảo...

Về tín lực, Đức Phật dạy không nên có lòng tin mù quáng, cũng đừng vội tin và cũng đừng vội bỏ khi nghe giáo pháp của Ngài mà phải chính mình thực hành để tự kiểm chứng. Chỉ khi thân chứng được giáo pháp thì đức tin mới không khi nào bị lay chuyển, thay đổi nữa.

Mấy ngày nay chúng ta đang thực hành, áp dụng phương thuốc của Đức Phật, bắt đầu bằng tinh tấn khởi động, kế đến là tinh tấn triển khai và tinh tấn kiên trì. Tinh tấn là một sức mạnh của thân lẫn tâm, giúp hành giả vượt qua nhiều thử thách trong khóa thiền: thân bị thời tiết, vật thực ảnh hưởng và tâm bị phiền não không ngừng chi phối. Tấn lực có khả năng loại trừ phiền não



trong quá khứ, ngăn ngừa các bất thiện pháp trong tương lai.

Tấn lực liên tục đưa đến niệm lực mạnh mẽ, có khả năng ghi nhận kịp thời và chính xác các đề mục đang sanh khởi trong lúc bây giờ. Nhờ vậy niệm lực được thiết lập vững vàng. Tấn lực và niệm lực liên hành sẽ phát triển định lực mạnh mẽ. Nhờ định lực mạnh mẽ, tâm ghi nhận xuyên thấu đề mục giúp hành giả càng lúc càng thấy rõ đặc tánh, bản chất của các đối tượng hơn. Nói một cách khác, huệ lực ngày một thâm hậu.

Năm vị thuốc này có tương quan nhân quả chặt chẽ với nhau và sẽ vô cùng công hiệu khi làm việc hài hòa với nhau. Tín lực phải thăng bằng với huệ lực. Tấn lực phải thăng bằng với định lực. Riêng niệm lực thì không bao giờ dư thừa. Niệm lực gia tăng càng nhiều càng tốt và sẽ làm cho các lực kia gia tăng theo. Niệm lực ở chính giữa bốn lực kia làm cân bằng từng cặp.

Nói theo Vi Diệu Pháp thì tâm vương ví như tổng thống, tâm sở ví như các bộ trưởng trong nội các. Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ đều là tâm sở và khi được phát triển quân bình sẽ làm việc chặt chẽ với tâm vương mỗi khi tâm vương nhận biết sự có mặt đối tượng khiến việc hành thiền trôi chảy và có kết quả tạo nên sức mạnh cho tâm. Hành giả chúng ta đang thực tập để tạo nên

sức mạnh đó. Có ngũ lực, hành giả sẽ tự nhiên có thái độ tu tập đúng đắn, gương mẫu, luôn luôn ở trong sự tác ý chú tâm có trí tuệ (*yoniso manasikāra*).

Ngũ căn khi phát triển thành sức mạnh thì gọi là ngũ lực. Niệm lực giúp các căn điều chỉnh thân tâm sao cho thẳng bằng, thoải mái trong mỗi oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm. Hành giả rất cần ngũ lực để đối đầu với mọi chướng ngại trong tâm.

Mong năm lực này sẽ luôn là bạn lành của hành giả, là sức mạnh của tâm nâng đỡ hành giả trong mỗi hơi thở, mỗi bước chân, để “chế ngự tham ưu ở đời” tức là những phiền não đối với thân tâm. Ngũ lực tròn đủ, vững mạnh chắc chắn sẽ đưa hành giả đến đất lành của sự an vui tuyệt đối.

## Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát Niệm Xứ

Thiền Vắng Lặng hay thiền chỉ (*samatha*) và Thiền Minh Sát Niệm Xứ hay thiền quán (*vipassanā*) có ý nghĩa, đặc tính và lợi ích khác nhau.

Thiền Vắng Lặng là phương pháp thiền chú tâm nơi một đối tượng nhất định không thay đổi. Đối tượng này thường là một ý niệm hay hình ảnh thuộc tục đế. Khi sự chú niệm được liên tục, tâm hành giả an trụ, định tĩnh trên đề mục. Kết quả là hành giả chế ngự được phiền não một thời gian cho đến khi hết định tâm và nhờ vậy có sự an bình tạm thời trong tâm.

Thiền Minh Sát Niệm Xứ là pháp hành thiền chú tâm ghi nhận tất cả các hiện tượng danh sắc hay thân tâm sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Do đó, đối tượng thay đổi thuộc chân đế. Khi sự ghi nhận được liên tục, chánh niệm sẽ được thiết lập vững vàng. Nhờ chánh niệm vững vàng, định tâm phát triển mạnh mẽ và tuệ giác phát sinh thấy đặc tính riêng và đặc tính chung vô thường, khổ, vô ngã

của các đối tượng được ghi nhận. Kết quả là hành giả có trí tuệ.

Khi ta niệm các hồng ân của Đức Phật là ta niệm một đối tượng không thay đổi, lúc nào cũng vậy từ quá khứ, hiện tại đến tương lai nên đó là Thiên Vãng Lặng. Niệm Phật như vậy có khả năng đè nén tham sân si trong lúc niệm, giống như tảng đá lớn có sức nặng đè lên cỏ, không cho cỏ mọc lên. Nhưng giây phút nào, giờ ngày nào lấy đá ra thì cỏ mọc lại như thường vì còn gốc dưới lòng đất. Còn Thiên Minh Sát Niệm Xứ có khả năng làm suy yếu các phiền não tham sân si bằng tuệ minh sát. Khi tuệ giác chín muồi, hành giả đạt Đạo Tâm và đoạn trừ phiền não. Do đó, Thiên Vãng Lặng có lợi ích lúc đầu và tạm thời. Để có lợi ích vĩnh viễn, ta phải tiến đến Thiên Minh Sát Niệm Xứ.

Nếu chỉ quy y Phật thôi rồi dừng ở đó thì không có Thiên Minh Sát Niệm Xứ ra đời và chư tăng cũng không có mặt. Vì vậy ý nghĩa của quy y Tam Bảo là trở thành Phật tử, và để trở thành Phật tử đúng nghĩa phải có một tiến trình hiểu biết như Đức Phật qua tu tập Thiên Minh Sát Niệm Xứ. Lời dạy của Đức Phật trong 45 năm giúp chúng ta biết cách loại trừ các bất thiện pháp đã cắm rễ sâu trong thân, khẩu, ý từ bao đời.

Cách niệm hồng ân của Đức Phật của Thiên Minh Sát Niệm Xứ khác với của Thiên Vãng Lặng. Khi đứng

trước tôn tượng Ngài, ta cũng phát khởi đức tin trong sạch nơi các phẩm tính của Ngài nên chấp tay lên thành kính đánh lễ Ngài. Sau đó chú niệm vào ý muốn lạy Phật và bắt đầu quán thân trong thân khi lạy Phật. Tâm lúc bấy giờ không còn nơi mắt thấy hình ảnh tôn tượng mà chỉ theo dõi ghi nhận sự chuyển động của bàn tay, cánh tay đang chấp lại hay co duỗi, đồng thời cảm nhận được sự nặng nhẹ cứng mềm... Không những chỉ chú niệm trong từng khoảnh khắc các động tác của đôi tay mà còn của cả đầu và đôi chân nên gọi là đánh lễ bằng ngũ chi, bằng toàn thân. Hành giả cũng còn ghi nhận các cảm giác nếu chúng sanh khởi nổi bật. Lúc ấy hành giả đang niệm thọ.

Khi ấy, ai đang lạy Phật? Ai đang biết mọi thân thức, mọi cảm thọ đang sanh khởi trong từng khoảnh khắc hiện tại? Đó là do đức tin nên có ý muốn lạy Phật, và vì có ý muốn nên thân lạy, chứ không phải tôi hay ta lạy. Tâm đang hay biết thân và cảm thọ chứ không phải một cá nhân nào cả.

Ý thức đã điều động thân hướng về kim thân Đức Phật, về một vị giác ngộ, một bậc có đủ minh hạnh, đã tận diệt tham sân si và giải thoát nhưng còn quay trở lại để chỉ dẫn con đường cho chúng sanh ra khỏi bóng tối vô minh. Ngài biết đủ các cõi, biết cách hướng dẫn những ai có đủ căn cơ và duyên lành được giác ngộ giống như Ngài. Niệm ý muốn lạy Phật chính là niệm

tâm. Theo dõi chuyển động của thân trong khi lạy Phật là niệm thân hay theo dõi cảm thọ là niệm thọ. Trong khi lạy và theo dõi như vậy, tâm không có tham sân si.

Khi niệm hay lạy Phật mà còn chấp rằng tay này, thân này, cảm giác này, suy nghĩ này là của tôi, đó là ngũ uẩn thủ xuất phát từ sự tham muốn các đối tượng hay do tà kiến. Minh sát niệm xứ là để thấy được thực tánh của các pháp có sự thay đổi từ thô đến tế, từ chậm đến nhanh. Các tuệ giác này giúp ta sống đúng và tùy thuận với thiên nhiên. Nhờ hiểu được bản chất thay đổi của các pháp hữu vi, khi có buồn phiền, căng thẳng, trầm cảm, ta biết cách giải quyết thích nghi về mặt tâm lý dựa vào hiểu biết và năng lực tâm linh.

Trong đời thường, sắt rỉ thành sét, sét ăn trở lại sắt. Tham sân si ẩn nấp trong tâm trở lại chi phối thân, khẩu, ý. Vậy phải làm thế nào? Phải năng lau chùi sắt cho đừng bị rỉ sét. Phải năng thanh lọc tâm cho tham, sân, si đừng bám trụ trong tâm. Nếu chỉ đè nén phiền não bằng cách niệm Phật, lễ Phật thì phiền não vẫn còn đó.

Tâm luôn bay nhảy trong quá khứ và tương lai. Tâm không luôn ở Bồ Đề Đạo Tràng nên Đức Phật không luôn ở trước mặt chúng ta. Ta cũng không thể trụ tâm mãi nơi một đối tượng duy nhất khi các đối tượng khác trời dậy, rõ hơn, mạnh hơn. Vì vậy phải

huân tập tâm trú trong thân, tinh tấn chú tâm và ghi nhận chặt chẽ các đối tượng nổi bật đang sanh khởi ngay trong giây phút hiện tại. Dần dần định lực vững vàng, tâm thẳng bằng an trụ, ta sẽ thấy rõ bản chất các đối tượng hơn. Ánh sáng trí tuệ phát sanh thanh lọc và tiêu trừ mọi ô nhiễm trong tâm.

Đức Phật dạy ta cách chú niệm mọi trạng thái thân, tâm. Khi ta làm được như vậy thì Ngài đâu có cần ở mãi với ta. Ngài dặn bảo ta: "*Ai thấy Pháp là thấy Như Lai*", và "*Cách cúng dường Như Lai cao thượng nhất chính là cúng dường bằng sự hành đạo.*"

# *Lợi Ích Thực Tiến Của Thiền Tập*

Thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ đem đến cho hành giả nhiều lợi ích thực tiễn như sau:

1. Thấy được tâm rõ ràng: Tâm vô hình, vi tế, thoát đến thoát đi vô cùng nhanh chóng nên thường ta không biết tâm ở đâu. Bây giờ bằng phương pháp tập chú tâm nơi đối tượng đang sanh khởi, hướng tâm trở về hiện tại, hành giả có thể thấy được sự hoạt động của tâm rồi dần dần hiểu được đặc tánh của thân và tâm.

2. Có tâm ổn định: Hành giả bắt đầu tập theo dõi tâm bằng cách theo dõi các đối tượng thân như chuyển động phòng xẹp của bụng, ngồi, đứng... Tâm sẽ từ từ được ổn định, bớt buồn lo, bồn chồn hay căng thẳng. Tâm bất an vì luôn bị tham sân si chi phối, vì đồng hóa với đối tượng nên không bao giờ chấm dứt suy nghĩ.

Trong khóa tu, trước khi hành thiền, thiền sinh được bố trí cho tâm ổn định bằng cách nghe các sự tụng kinh, niệm hồng danh Đức Phật, thiền tâm từ, thiền tha thứ rồi mới bắt đầu chú tâm theo dõi các đối tượng thân, tâm. Khi tâm có sự hay biết càng lúc càng



rõ về đối tượng thì những ý niệm tục đế lúc đầu sẽ mờ dần, nhường chỗ cho các thực tại chân đế hiển lộ nên tâm được an trú, định tĩnh.

3. Vượt khỏi khổ thân và khổ tâm: Thân bệnh thường do thay đổi vì vật thực, thời tiết... Ngồi thiền khi thấy các trạng thái thân, tâm đang được ghi nhận sanh khởi và hoại diệt đến mức thật nhanh thì hành giả đã đạt được Tuệ Sanh Diệt. Nhờ tuệ giác này, hành giả có thể chế ngự được các cơn đau thân khi hành thiền hoặc một số bệnh nhẹ do thời tiết, vật thực gây ra. Chỉ đến khi kinh nghiệm được Tuệ Xả Hành với trạng thái tâm rất quân bình mới có thể nói là "thân đau mà tâm không đau".

Thân tâm này luôn khổ nhiều lạc ít, đôi khi bị bệnh hoạn do kết quả của nghiệp quá khứ. Chỉ với tâm xả thẳng bằng, vững mạnh, không còn thiên về thích hay không thích, ta mới có thể dễ dàng chấp nhận và vượt qua các khổ thọ từ những chứng bệnh do nghiệp gây ra này mà thôi.

Trong khi giao tiếp ở đời, đôi lúc các cảm xúc như bực tức, nóng giận, sợ hãi vừa khởi lên là ta có ngay phản ứng muốn bộc lộ thành lời nói, cử chỉ hay hành động để trút bỏ đi những trạng thái căng thẳng, nóng nảy, bức xúc... đang tăng dần trong thân. Các trạng thái này của thân, tâm đang nổi bật mà vì vô

minh nên không biết cách ghi nhận để chúng biến đi. Nhờ thực tập, biết ghi nhận chính xác và đúng lúc nên các trạng thái này thay đổi từ căng thẳng sang nhẹ nhàng, nóng sang nguội... và ý muốn thể hiện thành lời nói, hành động cũng tự động tan biến. Do đó, nhờ biết chú niệm các đối tượng sanh khởi trong thân, tâm mà ta lần lần giảm thiểu được các phản ứng biểu hiện bên ngoài, chế ngự được các nghiệp bất thiện về thân, khẩu, ý.

4. Trí tuệ tăng trưởng: Thiền sinh khi đạt được Tuệ Sanh Diệt rồi Tuệ Xả Hành thì lúc đọc lại kinh sách sẽ có sự hiểu biết thấu đáo hơn, thâm nhập giáo lý dễ dàng khác hẳn lúc trước, nhất là về các lời dạy của Đức Bổn Sư về pháp hành. Lý do vì chỉ sau khi thành đạo, đạt giải thoát, giác ngộ rồi Đức Thế Tôn mới thuyết giảng những lời này. Những người nghe, đọc sau này nếu chưa đạt được một số kinh nghiệm thiền tập sẽ không thực sự lãnh hội được thể nào là vô thường, khổ, vô ngã... Các tuệ giác này không những xóa sạch các hoài nghi, tà kiến, đánh tan óc bi quan lẫn lạc quan thường tình mà còn khiến đức tin vào giáo pháp trở nên không lay chuyển, và cũng là động lực mạnh mẽ đẩy hành giả tiến lên kinh nghiệm những hiểu biết thâm diệu hơn.

5. Biết mình không đi ác đạo: Trong khóa thiền, hành giả có cơ hội vun bồi nhiều thiện nghiệp như giữ

giới, cúng dường, nghe pháp, tham thiền... khiến tâm hoan hỷ và tự tin, biết mình đang tránh xa được bốn khổ cảnh ác đạo. Từ đó, hành giả quyết tâm tiến bước trên đường tu tập Giới Định Huệ để đạt được mục tiêu cuối cùng là giải thoát được mọi đau khổ như lời Đức Phật đã xác quyết.

## Hay Biết và Ghi Nhận

Hay biết (*citta*) là tâm vương. Ghi nhận hay chánh niệm (*sati*) là một tâm sở. Khi hành thiền phải có sự ghi nhận chính xác để thấy rõ các đối tượng đang sanh khởi, ví như đi đường xa phải định hướng kỹ lưỡng con đường trước mặt. Phật pháp bao la rộng lớn, phải xác định rõ mục tiêu, đồng thời phải đi vững chắc từng bước một trên đạo lộ để khỏi phí thời gian.

Mỗi sáng hành giả có đọc bài kinh Đại Niệm Xứ mở đầu bằng câu:

*Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo*

*sattānaṃ visuddhiyā,  
sokaparidevānaṃ samatikkamāya  
dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya  
ñāyassa adhiḡgamāya  
Nibbānassa sacchikiriyāya  
yad idaṃ cattāro Satipaṭṭhānā.*

*Này các thầy Tỳ khưu  
Đây là con đường độc nhất*

*Đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh  
Vượt khỏi sự sầu, não  
Diệt trừ khổ, ưu  
Thành tựu chánh trí  
Chứng ngộ Niết Bàn.  
Đó là Bốn Niệm Xứ*

Một phần bài giới thiệu Kinh Đại Niệm Xứ ở trên đã nêu lên tầm tối quan trọng của chánh niệm trong pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Khi thực tập chánh niệm, ta ghi nhận đối tượng chân đế thuộc một trong bốn lãnh vực thân, thọ, tâm, pháp đang sanh khởi nổi bật ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Tâm vi tế vô hình, thay đổi nhanh chóng và khó thấy nên đa phần ta niệm thân, nhất là niệm hơi thở theo như trong kinh điển. Nhưng tại sao theo phương pháp ghi nhận chuyển động phòng xep của Ngài Mahasi?

Trong pháp hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ lấy hơi thở làm đề mục, hành giả ghi nhận cảm giác ở đầu mũi sanh khởi do sự xúc chạm của hơi thở ra vào. Cảm giác là chân đế nên thay đổi. Mục đích của sự ghi nhận này là để kinh nghiệm được các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của đề mục.

Tuy nhiên, nếu chỉ chú tâm cố định nơi đầu mũi thì đây là Thiền Vững Lặng vì vị trí là ý niệm thuộc tục đế chứ không phải chân đế. Khi trụ tâm nơi đối tượng cố định như vậy, từ từ tâm sẽ yên lặng và hành giả sẽ dễ đạt được tâm định của các tầng thiền từ sơ thiền tới tứ thiền trong Thiền Vững Lặng (*samatha*). Đó là mục đích và kết quả của Thiền Vững Lặng. Đạt được các tầng thiền (*jhanas*) là một loại trọng nghiệp tốt lành nên chắc chắn sẽ trở quả tái sanh an hưởng lâu dài nơi các cõi an vui. Kết quả đặc các tầng thiền là do nhân tu hành độc cư nơi thanh vắng và đi sâu vào hơi thở của Thiền Vững Lặng.

Do đó, cả hai cách đều là phương pháp theo dõi hơi thở nhưng kết quả có thể khác nhau. Tình trạng thiền sinh muốn hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ nhưng vô tình chung lại hành qua Thiền Vững Lặng thường hay xảy ra vì lý do vừa mới nêu trên.

Còn chuyển động phòng xep của bụng luôn luôn thay đổi, sẽ không là đề mục cố định nên không sợ lạc qua Thiền Vững Lặng. Chuyển động của bụng là yếu tố gió, một trong tứ đại thuộc chân đế nên luôn luôn thay đổi. Để tâm ghi nhận rõ ràng và chính xác chuyển động phòng xep của bụng, chánh niệm sẽ sanh khởi. Khi sự ghi nhận liên tục, chánh niệm được thiết lập vững vàng và nhờ sự vững vàng của chánh niệm mà định tâm được phát triển mạnh mẽ. Nhờ đó, hành giả dễ dàng

thấy rõ các đặc tính riêng và chung của đề mục là vô thường, khổ, vô ngã bằng chính kinh nghiệm của mình chứ không qua suy nghĩ, tưởng tượng. Do đó mới “chế ngự được tham ưu” đối với đối tượng ghi nhận.

Trong khi ghi nhận chuyển động phòng xep thuộc thân, các hiện tượng thuộc các lãnh vực khác như cảm thọ, tâm, hay pháp có thể sanh khởi nổi bật ngay trong giây phút hiện tại. Hành giả phải chuyển sang ghi nhận các hiện tượng này một cách liên tục, chính xác cũng giống như đối với chuyển động phòng xep của bụng. Khi các đối tượng này không còn nữa hay hết nổi bật, hành giả trở về đề mục chính là chuyển động phòng xep của bụng để ghi nhận trở lại.

Ghi nhận đối tượng tuy khác nhau ở bốn lãnh vực nhưng kết quả cùng đi đến một mục đích giống nhau là kinh nghiệm được các đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã của đối tượng. Nhờ vậy, loại bỏ phiền não tham, sân, si trong tâm, giải thoát ra khỏi sự đau khổ đã chi phối ta tự bao giờ. Khi ghi nhận bất cứ một đối tượng nào thuộc chân đế, đi sâu vào bất cứ niệm xứ nào cũng sẽ thấy sự thật, cũng đều dẫn đến ba pháp ấn là vô thường, khổ và vô ngã.

Ai ai cũng đều sợ đau khổ, ít ai chịu đối mặt và đối phó với đau khổ. Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là để kinh nghiệm rõ ràng sự khổ, hiểu biết về nguyên

nhân của khổ, đoạn trừ nguyên nhân để chấm dứt khổ, và phát triển con đường đưa đến sự chấm dứt khổ. Phải nhìn thật rõ từng điểm khổ cho đến khi nào ta chụp bắt được một điểm vắng bóng khổ thì lúc bấy giờ mới thật gọi là vui.

Hãy nhìn vào thân, thọ, tâm, pháp xem có chỗ nào là thường, là vui không? Vi Diệu Pháp giải thích chân đế (*paramatha*) có bốn: sắc, tâm vương, tâm sở và Niết Bàn. Ngoại trừ Niết Bàn, ba đối tượng đầu - sắc, tâm vương, tâm sở - đều thuộc bốn lãnh vực quán niệm hay bốn niệm xứ của Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Vì sao ta là người đang đi tìm Niết Bàn mà lại không niệm Niết Bàn? Bởi vì Niết Bàn là thường, là không thay đổi, không bị điều kiện trong bất cứ thời gian, không gian nào nên không thể là đề mục hay niệm xứ của Thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Qua mấy ngày thiền đầu tiên, ta chưa thể thấy rõ vô thường nhưng kinh nghiệm rất nhiều về khổ, khó chịu, bất an. Đó là thiền đúng, vì muốn tránh khổ lớn phải thấy khổ nhỏ. Với thiền sinh mới thực tập, ngồi thiền không đổi chân trong một giờ đôi khi tưởng có thể chết được vì quá sức chịu đựng, quá sức căng thẳng. Nhưng lần lần thực tập qua thời gian, người ấy sẽ tự biết cách điều chỉnh thân và tâm sao cho thăng bằng, thư giãn, thoải mái mới có thể dễ dàng chú tâm vào đề mục. Điều này gọi là thái độ đúng đắn khi thiền tập,



không phải tự nhiên mà có ngay được lúc đầu nhưng là kết quả của một quá trình thực tập.

Sự ghi nhận đúng thời, chính xác và khít khao với đối tượng có công năng soi sáng vào sự thật, vào đặc tính của đối tượng và loại trừ dần các ô nhiễm tham, sân, si. Những ai thấy được sự thật này là bắt đầu bước vào con đường để trở thành thánh nhân. Đức Phật ít nói về cái lượng mà chỉ nêu rõ cái phẩm. Phẩm là đặc tính. Chẳng hạn khi ta niệm hồng ân của Đức Phật, một trong những phẩm tính vượt trội của Ngài là sự giác ngộ Tứ Diệu Đế mà trước đó chưa từng có ai kinh nghiệm.

Khi nghe trình pháp, quý sư chỉ chú ý xem thiền sinh có đi đúng đường không, có biết cách ghi nhận để mục không. Một cách tổng quát, các thiền sư đều quan tâm đến cách thức hành thiền của thiền sinh. Đôi khi các thiền sư chỉ thêm một vài cách điều chỉnh để thiền sinh thực tập cho đúng. Nói chung, vai trò của các thiền sư là nhắc bảo và kiểm điểm sự thực hành của thiền sinh. Còn nhiệm vụ duy nhất của thiền sinh là cố gắng ghi nhận liên tục các đối tượng danh sắc đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại.

## *Khổ Thiền và Khổ Thật*

Trong kinh dạy có ba loại thọ: thọ lạc, thọ khổ và thọ trung tính. Thời pháp đầu tiên của Đức Phật chỉ nêu lên sự khổ và cách diệt khổ. Khi hành thiền, lúc đầu mọi người chỉ thấy khổ, ít ai thấy lạc. Khổ của già, bệnh, chết; khổ của thương mà phải xa, ghét mà phải gần... được kể ra trong Tứ Diệu Đế là khổ thật. Còn khổ khi hành thiền có ở trong các khổ thật này không?

Câu trả lời là không. Khổ mà hành giả đang kinh nghiệm là do tu niệm mà ra. Vì vậy, người đời ít ai muốn hành thiền. Còn hành giả vì sợ khổ thật của luân hồi, già, bệnh, chết nên mới đến đây tu tập để giải thoát đau khổ, mà đồng thời cũng hành hạnh chấp nhận đau khổ.

Chấp nhận là thái độ cao cả và cần thiết cho cuộc đời trong luân hồi. Chấp nhận được thì cái gì cũng qua. Chúng sanh còn đau khổ vì không chịu chấp nhận. Ngồi thiền thấy thân đau và cố gắng niệm đau; tuy nhiên, ta ghi nhận đau nhưng với tâm mong cầu, trông mong cho hết đau, nghĩa là vẫn chưa chịu chấp nhận nó. Khi nghe, học giáo lý về khổ, ai cũng đồng ý,

nhưng khi thực hành mới thấy thật khó chấp nhận sự thật này.

Hành giả phải luôn ghi khắc vào trong tâm cái gì là nhân của khổ thiên. Đó là ý muốn giải thoát được khổ thật - già, bệnh, chết. Do vậy ta mới quyết tâm đến đây dự khóa thiền tích cực và chấp nhận khổ thiên.

Khi thiền đứng thì đi, đứng, ngồi, nằm gì cũng chỉ là khổ. Ngồi dễ có chánh niệm nhiều nên thấy khổ nhiều hơn. Nằm thường ít thấy khổ vì sau khi ngồi, đi nhiều bị mệt mỏi, ta hay muốn được thư giãn khi nằm. Do đã quen với ý nghĩ nằm là thư giãn nên ít thấy khổ hơn. Nếu có chánh niệm đầy đủ thì nằm cũng thấy khổ và trong các tư thế còn lại càng kinh nghiệm khổ nhiều hơn.

Sau một hai ngày kinh nghiệm cái đau, chánh niệm, chánh định phát triển dần dần và sự ghi nhận được liên tục hơn. Hành giả thấy đối tượng thay đổi rõ hơn và thấy thay đổi là khổ. Khổ này do cái cảm giác khó chịu, không thoải mái áp đảo mà ta không thích và muốn chuyển nó thành không khổ.

Chỉ cần ngồi trên mười phút là bắt đầu thấy một khối khổ do từ sự xúc chạm trong cơ thể. Ta thường ít để ý đến cái xúc chạm ngay từ đầu, chờ đến khi cơn đau nổi lên thì không niệm kịp nữa. Trong cơ thể, máu

huyết lưu chuyển khắp nơi, các cơ quan như tim, phổi, gan... hoạt động chẳng khác một lò nguyên tử làm việc không ngừng nghỉ suốt ngày đêm. Tất cả đều là xúc, là chuyển động. Vậy ta phải quán cái xúc chạm này ngay từ lúc bắt đầu sanh khởi, ghi nhận liên tục sự thay đổi của nó cho đến khi hoại diệt. Khi chú niệm được toàn bộ tiến trình sanh diệt của sự xúc chạm như thế, ta sẽ vượt qua cơn đau dễ dàng vì đã thấy rõ điều kiện nguyên nhân của nó.

Phương pháp của Ngài Mahasi chú trọng vào các chuyển động, xúc chạm trong thân trong bất cứ giây phút nào. Ngồi thiền để tập thấy cái xúc của một khối đau lớn tự chia chẻ ra thành từng đơn vị nhỏ, từng phần tử vi tế. Sự thấy này có được do từng niệm, từng niệm một khi ta đi sâu vào cảm thọ. Thọ là một luồng, một khối luôn trôi chảy liên tục trong thân. Ta có thể thấy được các thọ vi tế này khi bắt đầu kinh nghiệm Tuệ Sinh Diệt. Đây chính là ánh sáng tâm linh cần phải đạt cho được bằng sự thực hành đúng đắn công thức minh sát niệm xứ.

Thân, thọ, tâm, pháp đều có chung ba pháp ấn vô thường, khổ, vô ngã hiện diện trong tam giới và trong từng thế giới riêng của mỗi chúng sanh. Người nào giác ngộ được ba pháp này sẽ được an vui mãi mãi. Vậy mong quý vị hãy hoan hỉ chấp nhận các thọ khổ mà quý vị đang kinh nghiệm. Đừng cho nó là khổ, là xấu,

vì chính các khổ thọ này mới là pháp bảo. Và có thấy, có chấp nhận được khổ trong thiền mới thoát được khổ thật của già, bệnh, chết.

## Chấp Nhận Hay Đầu Hàng

Có người hỏi ngài thiền khi thân đau, hành giả niệm “đau, đau...”, nhìn vào cái đau để chịu đựng nó thì đó là thái độ chấp nhận hay đầu hàng?

Với người đời, khi chiến đấu lúc nào cũng phân hai phe, và một là thắng, hai là chịu thua, đầu hàng. Với người hành thiền, đôi khi chấp nhận cũng có nghĩa là chịu thua với điều kiện là trong tâm không bức bối, sân hận.

Ngoài đời, từ tiểu học đến đại học, con người được học hỏi nghiên cứu nhiều môn có liên quan đến đất, nước, gió, lửa, biết được sức mạnh thiên nhiên của chúng về cả hai mặt xây dựng lẫn phá hoại. Từ đó, áp dụng để được lợi ích hoặc để đề phòng tránh các nguy hiểm hoặc tàn phá của thiên tai.

Pháp quán thân niệm xứ cũng dạy về tứ đại, hiểu được tương quan nhân quả của chúng trong thân. Tương tự, đối với thọ, tâm, pháp cũng hiểu bằng chính kinh nghiệm của mình, không bằng suy nghĩ, so sánh, tưởng tượng. Chẳng hạn khi niệm chuyển động phòng xep của bụng, hành giả ghi nhận chính xác từ đầu

phồng đến cuối phồng, từ đầu xẹp đến cuối xẹp. Diển biến đến đâu, biết đến đó, không thêm không bớt. Vậy là ta đã bắt đầu chấp nhận chuyển động phồng xẹp hay chấp nhận hơi thở tự nhiên.

Theo dõi như vậy mới hiểu là ta có điều khiển được hơi thở hay không và nó có thuộc quyền sở hữu của ta hay không. Nếu cố tình điều khiển hơi thở, ta sẽ mau mệt, khó chịu, bất an, và không thấy rõ hơi thở. Vì vậy trong pháp hành của ngài Mahasi, thiền sinh được hướng dẫn thở bình thường, tự nhiên. Nếu không thấy rõ phồng xẹp thì niệm thêm "ngồi, đưng" để chấp nhận sự thật là ta không thấy được phồng xẹp. Chẳng hạn khi biết được bản chất của điện là giật thì ta sẽ không đưng nó, biết bản chất của lửa là đốt cháy thì ta sẽ không sờ chạm vào nó. Biết được bản chất của thân là vô thường, không phải là của ta, để chấp nhận sống tạm với nó nhưng không dính mắc vào nó nên khi nó rời ta, ta không đau khổ.

Đối với cảm thọ cũng vậy, cảm giác chỉ là cảm giác. Đau niệm là đau, mỗi niệm là mỗi. Niệm để thấy nó thay đổi không ngừng, hết sanh rồi diệt, "như bong bóng nước mưa". Nếu có chánh niệm mạnh ghi nhận kịp thời một cơn đau ngay từ đầu, ta sẽ thấy cảm giác cứng, nóng, tê nhức của nó từ từ tăng lên đến điểm cao nhất rồi cũng từ từ giảm xuống và biến mất. Ta không cần phải biết nguyên nhân, chỉ cần ghi nhận kịp thời từ

đầu để tập sống với mọi cảm thọ một cách bình thản an nhiên. Khi thấy được bản chất thay đổi của nó, ta sẽ chấp nhận cơn đau là như vậy, nhưng không đồng hóa nó với ta và không chấp thân này là ta, là của ta.

Như vậy, chấp nhận trong đạo đôi khi đồng nghĩa với đầu hàng, chịu thua. Nhưng thông thường, đầu hàng chỉ xảy ra lúc cuối, sau khi đã sức cùng lực kiệt. Còn khi hành thiền, chấp nhận là thái độ sẵn sàng từ đầu đến cuối, với tâm thẳng bằng, không giằng co, không bực bội, vì đã thấu hiểu bản chất của đối tượng.



## Đễ và Khó

Trong cả cuộc đời, ta đã trải qua nhiều trở ngại hơn thuận lợi với bao kinh nghiệm khổ và vui, bao việc làm dễ và khó. Con người ai cũng thích dễ và vui, không ai muốn khó và khổ. Một ngày thiên đã qua, ta chỉ gặp toàn khổ và khó. Trong Phật Pháp, khó được gom lại trong bốn điều mà bất cứ ai vượt qua được thì quả thật là người có phước lớn. Đó là khó được sanh làm người, khó nuôi mạng sống được lâu dài, khó được nghe giáo pháp của bậc giác ngộ, và khó được gặp Phật.

- ◇ *Khó được sanh làm người:* Đang ở kiếp người, chúng ta không thể thấy cảnh vui của cõi trời nhưng thấy được cảnh khổ của cõi súc sanh. Người Phật tử có niềm tin vào giáo pháp và hiểu được luật nhân quả luân hồi sẽ luôn cố gắng gìn giữ giới hạnh để duy trì vị trí trong cõi người, khỏi rơi vào bốn đường ác đạo. Điều này tuy đơn giản nhưng không dễ thực hiện.

Kinh nói số chúng sanh được lên cõi trời ít như sừng bò còn số chúng sanh sanh xuống

cõi thú vật nhiều như lông bò. Cõi người ở giữa cũng rất khó được sanh vào. Đây là cõi có nhiều cơ hội để con người làm điều lành, tránh điều ác, thanh lọc tâm cho trong sạch bằng cách bố thí, trì giới và hành thiền. Nếu có đầy đủ phước duyên sẽ có cơ hội hành thiền Minh Sát Niệm Xứ một cách hoàn mãn và thành đạt mục tiêu giải thoát. Trái lại, nếu tạo ra nhiều bất thiện nghiệp sẽ tái sanh vào bốn khổ cảnh đầy bất hạnh và tham, sân, si. Một khi bị rơi xuống các khổ cảnh rồi thì rất khó mà vươn lên các cõi cao hơn được.

- ◇ *Khó giữ gìn mạng sống cho được lâu dài:* Chúng ta đang may mắn được ở một đất nước có nền khoa học, kỹ thuật và y khoa tối tân. Nhưng không ai bảo đảm được cho thọ mạng của mình, không ai chắc chắn thoát khỏi hiểm họa của thiên tai, bệnh tật...
- ◇ *Khó có dịp được nghe Chánh Pháp:* Hiện nay có rất nhiều trường phái Phật Giáo với giáo pháp có nhiều sai biệt với nhau và sự thực hành không đồng nhất như dưới thời Đức Phật. Khi Phật Giáo được truyền vào nhiều quốc độ khác nhau, Giáo Pháp đã được thay đổi cho phù hợp với văn hóa, tập quán và phong tục của từng địa phương. Kết quả là

nhều khi bị sai lệch với những giáo pháp nguyên thủy mà Đức Phật đã dạy. Cho nên, được nghe Chánh Pháp từ các bậc chân sư không phải là điều dễ dàng.

- ◇ *Khó gặp được một vị Phật:* Ngày nay Phật tử khắp nơi trên thế giới hay đến Ấn Độ hành hương để được chiêm bái các thánh tích của Đức Bổn Sư vẫn còn được duy trì cho đến nay. Đây là bằng chứng lịch sử của một vị Phật có thật. Phải có phước báu thật lớn mới được sinh cùng thời với Phật, để được Ngài chỉ dẫn tu tập.

Các hành giả trong khóa thiền này tuy không trực tiếp gặp Phật nhưng coi như đã vượt qua bốn điều hiểm khó trên nên mới có cơ hội đến đây thực hành giáo pháp.

Thực hành giáo pháp là một cái khó khác hơn nữa. Thật vậy, ta đang trải qua một cái khó mới khi tập lại những việc quá dễ dàng đã biết làm từ nhỏ như đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, uống... theo giáo pháp của một vị giác ngộ. Ta đang tập để trở thành một người thiện lành, trí tuệ.

Xưa nay, quên là chuyện bình thường của tâm. Do đó, tập không quên khi đi, đứng, ngồi, nằm... hằng

ngày sẽ là chuyện khó. Vì bị điều kiện hóa lâu ngày, ta sống một cách hầu như là máy móc với thói quen phản ứng, đắm chìm trong suy nghĩ quá khứ, tương lai... Cho nên, khi hành thiền ta phải vượt qua cái khó đó. Đây không phải là việc dễ dàng nhưng dù sao cũng còn dễ hơn chuyện tái sinh lại làm người một khi đã bị rơi vào bốn ác đạo.

Đến thiền viện tham dự khóa thiền là ta bắt đầu đi học trường tâm linh. Mỗi một niệm để thấy rõ thân tâm là học thêm được một chữ tâm linh cho cuộc đời ta được thiện lành hơn, trong sáng hơn. Ta có mặt hôm nay ngay trong kiếp sống này sau khi đã trải qua bao triệu kiếp luân hồi. Mỗi một niệm sẽ bớt đi một sanh tử, vì chết là quên và ta đang tập sống không quên.

Ta không thể biết chắc là có được làm người vào kiếp tới nữa hay không. Cái tâm yếu ớt, chông chất bao lo âu, buồn khổ để đưa con người đi xuống các cõi thấp kém hơn. Tập tâm mạnh, tâm vững bằng cách đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, uống... trong chánh niệm. Đây chính là cái khó, nhưng "đường đi sẽ không khó nếu lòng người không ngại núi, e sông."

Phải quyết tâm từng giây phút một để vượt qua cái khó. Một niệm vừa qua sẽ đưa tới niệm kế tiếp, chánh niệm được ngày hôm nay sẽ đưa tới ngày mai, chuyển qua ngày một và cứ thế tiếp tục mãi mãi từ kiếp

này đến kiếp sau, kiếp sau nữa. Một trái cây vô tri, vô giác, không tâm thức, chỉ có một bản chất ngọt thôi như trái xoài, nếu được đem đi trồng, sẽ tự động chuyển vị ngọt này qua cho bao nhiêu cây xoài khác. Huống chi là con người, lẽ nào không chuyển được đặc tánh của một cái tâm mạnh mẽ, trong sạch, sáng suốt về một hướng không còn tham sân si là Niết Bàn hay sao?

Vậy cái khó trong kiếp người là làm sao một phàm nhân trở thành một thánh nhân, và hành giả chúng ta đang hướng về mục tiêu cao thượng đó.

## Bốn Điều Không Thể Ngăn Ngừa

Đức Phật dạy có bốn điều chúng sanh không thể ngăn ngừa được trên cõi đời này là: già, bệnh, chết và nghiệp.

Ngày nay, khoa học, y học hiện đại đã tiến bộ vượt bậc, nâng cao mức sống vật chất của con người, nhưng cũng không bảo đảm có thể đẩy lui được sự già, bệnh, chết là những khổ thật ở cõi dục giới này.

Nghiệp là gồm cả thiện nghiệp lẫn bất thiện nghiệp, cả tội lẫn phước. Khi điều kiện hội đủ, nghiệp phải trả quả mà ta không thể ngăn chặn, trì hoãn hay trốn tránh. Bài kệ đầu tiên của kinh Pháp Cú đã nêu lên một hình ảnh rất sống động về nghiệp: *Nghiệp lành theo ta như bóng với hình. Nghiệp dữ đeo đẳng ta như xe theo chân vật kéo.* Nghiệp thiện thường trả quả nhẹ nhàng, dễ đẩy ta đi lên các cõi an vui. Quả nghiệp ác nặng nề, trì trệ, thường kéo ta đi xuống bốn đường ác đạo. Còn cõi người đang ta sống đây là cõi để tu, để tập chấp nhận trả nghiệp cũ, không tạo bất thiện nghiệp mới.

Thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ giúp ta biết cách chuyển nghiệp, giải quyết vấn đề nghiệp báo luôn luôn chi phối ta trong tam giới. Ngay cả ở cõi người này, theo lời Phật dạy, cũng có bốn hạng: hạng người đau khổ như đang sống trong địa ngục, hạng luôn đói khát như ngựa quý, hạng ngu tối như súc sanh và hạng sung sướng như ở cõi tiên. Do đó, dù là người nhưng không phải bất cứ ai cũng có đủ điều kiện để thực hành giáo pháp. Chỉ bằng cách trau dồi sức mạnh tâm linh mới có thể thấy rõ nhân quả nghiệp báo để từng bước cắt đứt được vòng sanh tử luân hồi.

Hành thiền không cốt để làm chủ tâm nhưng để hiểu được bản chất của tâm vì "*tâm dẫn đầu mọi pháp; tâm làm chủ, tâm tạo tác*". Bằng sức mạnh của sự chú tâm, ta ghi nhận được ý muốn làm của mỗi hành động. Từ đó thấy rõ mối tương quan qua lại giữa các đối tượng thân, thọ, tâm, pháp.

Ý muốn là chủ động của mọi hành vi thân, khẩu, ý, là nhân của mọi thiện nghiệp và bất thiện nghiệp đang sanh khởi trong giây phút hiện tại. Khi ta ghi nhận được tham, sân, si trong tâm thì nó đã sanh khởi. Còn với ý muốn, ta có thể niệm nó được ngay lúc vừa khởi lên. Nếu kịp thời ghi nhận được ý muốn bất thiện, hành động sai trái có thể tự động bị chặn đứng nên

không xảy ra. Nhờ đó ta tránh được bất thiện nghiệp qua thân hay khẩu.

Sự ghi nhận đúng và thấy đúng do thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ giúp ta không tạo bất thiện nghiệp mới trong khi đang trả quả của các nghiệp cũ. Chỉ với cách đó ta mới không tạo nghiệp mới, giải thoát được phiền não.



## *Kết Tập Tam Tạng Kinh Điển*

Sau khi Đức Bổn Sư nhập diệt, có sáu lần kết tập Tam Tạng để tuyên đọc lại những lời dạy của Ngài trong suốt 45 năm hoằng pháp:

- ◇ Lần thứ nhất: Sau 3 tháng, tại Vương xá thành
- ◇ Lần thứ nhì: Sau 100 năm, tại Vesali
- ◇ Lần thứ ba: Sau 200 năm, do vua A Dục tổ chức tại Patthana
- ◇ Lần thứ tư: Sau 400 năm, tại Tích Lan (viết trên lá buông)
- ◇ Lần thứ năm: Năm 1854, tại Mandalay, thời vua Mindon (Miến Điện)
- ◇ Lần thứ sáu: Năm 1956, tại Yangon, thời thủ tướng U Nu (Miến Điện).

Năm lần kết tập sau là để trùng tuyên, giữ nguyên lại những lời dạy của Đức Phật trong ba tạng được truyền khẩu từ các vị Thánh Tăng trong kỳ kết tập lần thứ nhất.

Lần kết tập thứ năm, Tam Tạng kinh được khắc trên 729 phiến đá cẩm thạch tại tu viện Kuthodaw ở Mandalay.

Lần kết tập thứ sáu xảy ra sau khi nước Miến Điện được độc lập. Thủ tướng U Nu lúc bấy giờ là một Phật tử rất thuần thành. Ông muốn giới thiệu cho thế giới biết về chư tăng cũng như về các phương pháp hành thiền truyền thống theo Giới, Định, Huệ ở Miến Điện. Vị thầy bổn sư của thủ tướng U Nu là Hòa Thượng Mahasi, cũng là vị tọa chủ hỏi về Giáo lý trong kỳ kết tập tam tạng lần thứ sáu.

Kỳ kết tập lần thứ sáu có đầy đủ tất cả đại diện giáo hội Phật giáo trên thế giới đến tham dự trên nhiều năm. Trong thời gian dài này, ngoài phần việc trong đại hội, chư tăng, ni và cư sĩ đại biểu cũng muốn tìm hiểu, nghiên cứu về các pháp hành ở Miến Điện. Do đó, họ đã được mời tới trung tâm của Hòa Thượng Mahasi để thực tập thiền quán Vipassanā theo phương pháp của Ngài. Trong số đó có ông Munindra lúc bấy giờ là cư sĩ, hội trưởng Mahā Bodhi Society tại Ấn Độ. Ông ở lại hành thiền ở trung tâm Mahasi hơn một năm thì thành công. Sau khi kinh nghiệm giáo pháp rồi, ông xuất gia học Tam Tạng kinh điển (Kinh, Luật, Luận, Chú Giải và Phụ Chú Giải).

Ngài Munindra vừa là bạn (ở Ấn Độ) vừa là thầy (ở Miến Điện) của bà Dīpa Ma. Trong cuốn sách “Ngập Trần Ân Phước” có những đoạn cho biết tại sao bà Dīpa Ma gặp gỡ và học thiền với Ngài Munindra, được thành công về thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) lẫn thiền chỉ (*samatha*) và có nhiều thần thông.

## Bốn Có và Bốn Không

Đức Phật dạy có bốn điều quý báu mà con người trên thế gian này luôn mong muốn và tìm kiếm. Đó là:

- ◇ Sức khỏe, không bệnh tật
- ◇ Hạnh tri túc, biết đủ
- ◇ Người mà ta cảm thấy gần gũi, thương yêu
- ◇ Hạnh phúc Niết Bàn

Muốn có được bốn "lộc" hay bốn quả này trong tay, ta phải hết lòng tu tập bằng cách bố thí, trì giới và hành thiện. Trong bốn lộc này thì hạnh phúc Niết Bàn là hiếm quý nhất, cao thượng nhất vì trong Niết Bàn không có pháp hữu vi, không có sự thay đổi, không có già, đau, chết. Ta phải nỗ lực tu tập để thấy Niết Bàn là có thật, để không uổng phí cả một đời người.

Đức Phật cũng dạy rằng có bốn điều không bao giờ hiện hữu trên đời này:

- ◇ Không bao giờ có dấu chân trong hư không: con chim bay không bao giờ để lại vết chân, bậc đã giải thoát hoàn toàn không lưu lại dấu vết.

- ◇ Không bao giờ có bậc Sa Môn, không bao giờ có người giác ngộ, giải thoát ngoài giáo pháp của Đức Phật.
- ◇ Các pháp hữu vi không bao giờ trường tồn mãi trong thế gian.
- ◇ Niết Bàn không có thay đổi và sợ hãi.

Muốn thực sự thấy được bốn điều không bao giờ có này, ta lại cũng phải nỗ lực thực hành giáo pháp, nhất là phải hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Trong 45 năm, chung quy Đức Phật chỉ dạy có “chánh niệm”. Chánh niệm trong từng phút giây trên các đối tượng thân tâm đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Các hàng chư tăng cao quý, đức độ, có uy tín hướng dẫn cho thiền sinh, Phật tử từ bao năm nay cũng chỉ dạy có chừng đó. Sư đến đây trong trọn khoá thiền này cũng chỉ để nhắc nhở, sách tấn có bao nhiêu đó thôi.

Giữ chánh niệm, ghi nhận suốt ngày như vậy có phí thì giờ không? Có vô ích không? Không! Vì chỉ có công thức Thiền Minh Sát này, ta mới hiểu được thế nào là pháp hữu vi, mới kinh nghiệm được thế nào là già, đau, chết trong từng giây phút. Ai cũng đều biết nói: “Cuộc sống là bấp bênh, sự chết là điều chắc chắn”, nhưng ta không khi nào nhận ra cái già, cái chết là vì ta không thấy được bản chất thực sự của các pháp hữu vi.

Các pháp hữu vi trường tồn không bao giờ có trên cuộc đời này. Phải tự thân chứng qua thân tâm là pháp hữu vi không bền vững, luôn sanh diệt trong từng giây phút ta mới giải thoát được. Vì không thân chứng bằng kinh nghiệm thiền tập nên ta luôn chấp thân tâm này là thường, là vui, là của ta. Đến khi thấy rõ nó không phải là thường, là vui, là của ta mà là vô thường, khổ, vô ngã thì ta sẽ chán nản và tự động muốn thoát ra khỏi sự đau khổ này.

Vậy muốn đạt được “bốn có” và nhận định ra được “bốn không”, ta đều phải tích cực làm việc thiện lành và tu niệm để đi đến sự an vui mãi mãi.

## *Cúng Dường Chư Phật*

Đức Phật dạy nếu người Phật tử muốn tỏ lòng tôn kính và biết ơn Ngài thì nên cúng dường Ngài bằng sự thực hành giáo pháp vì đó là món quà giá trị và cao quý nhất. Thật vậy, nếu ta hành đạo đạt đến giải thoát đau khổ, ta mới thực sự an vui. Rồi đem cái an vui ấy lên dâng cúng Ngài. Lúc ấy ta mới thật là con trai, con gái của Ngài. Con thì phải giống cha: không tham, sân, si.

Như vậy, cũng không cần phải bỏ nhà cửa, vợ con đến bái lạy Ngài mới gọi là cúng dường. Chỉ cần thực hành để thấy cho được nhân, quả của khổ, của vui. Đó là cách tỏ lòng tri ân Đức Bổn Sư một cách trọn vẹn và ý nghĩa nhất.

Ta thường bắt đầu sự tu tập bằng 10 cách niệm (Phật, Pháp, Tăng, Chư Thiên, Bồ Thí, Trì Giới, Thân Bất Tịnh, Hơi Thở, Sự Chết, Niết Bàn). Tất cả cách niệm đều do đức tin. Dần dần, ta phải biết tách rời chúng, xem cách nào có lợi ích hay thích nghi. Chẳng hạn như niệm Phật là do niềm tin vào sự giác ngộ của một bậc có trí tuệ, một bậc đã giải thoát vòng sanh tử luân hồi.

Nhưng để đạt những phẩm tính này, Đức Phật đã hành trì thành công pháp thiền Minh Sát Niệm Xứ và đã truyền lại công thức cho ta. Đức Phật không thể loại trừ tham, sân, si ra khỏi tâm ta mà chính ta phải tự làm việc ấy bằng cách hành thiền Minh Sát Niệm Xứ cũng giống như Ngài đã làm.

Khi ngồi thiền, ta luôn chạm mặt với hành khổ vì “các pháp hữu vi đều không bền vững, luôn sanh diệt nên có sự khổ”. Ta hay nói sanh, già, đau, chết là khổ của kiếp nhân sinh nhưng đó chỉ là thấy quả của chúng thôi, chứ không thấy cái khổ từ trong thai bào chịu đựng chín tháng mười ngày. Thấy tóc bạc, răng rụng, lưng còng cũng chỉ là thấy cái quả của già chứ không thấy nhân của già trong từng giây phút.

Phải thấy rõ từng cái nhân của các sự khổ này mới có cái phước thật sự để cúng dường lên Tam Bảo. Cúng dường Phật lúc thân còn trẻ trung khỏe mạnh, tâm còn sáng suốt thì phước nhiều hơn. Ví như đối với bác sĩ, thân chủ còn trẻ, khỏe, dễ chữa trị hơn người già yếu. Bác sĩ hay yêu cầu thân chủ mỗi năm phải đi khám tổng quát, chích ngừa đúng hạn. Bác sĩ sẽ vui khi thấy thân chủ nhờ làm đúng theo lời dặn của mình mà có sức khỏe tốt, tuổi thọ tăng. Ta đừng đợi đến khi hết cách chữa mới đi kiếm thầy, chạy thuốc thì dù thầy giỏi, thuốc tiên cũng không trị được bệnh.



Vậy ta cũng không nên đợi đến lúc già, bệnh mới nhớ cúng dường Phật để cầu Ngài cứu độ mà phải biết cách đoạn diệt cái khổ ngay từ bây giờ trong từng giây phút. Loại trừ được cái chết trong từng giây phút chính là cúng dường Tam Bảo từng giây phút.

## *Giác Ngộ và Thần Thông*

Mỗi ngày, sau khi thọ giới, hành giả đều nguyện sẽ giữ giới trong sạch và nhờ đó kinh nghiệm được Niết Bàn.

Do niềm tin nơi sự giác ngộ của Đức Phật, ta quy y Tam Bảo và nỗ lực tu tập để giải thoát ra khỏi luân hồi đầy đau khổ. Đức Phật dạy rằng các bậc giác ngộ sẽ để lại tuổi thọ của sự giác ngộ. Mỗi vị Phật có tuổi thọ của sự giác ngộ khác nhau. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thọ 80 tuổi, nhưng sau khi nhập diệt, giáo pháp của Ngài để lại tồn tại đến 5000 năm. Thời gian này đủ cho những người có duyên lành gặp và thực hành giáo pháp của Đức Phật. Còn tuổi thọ của giáo pháp Đức Phật Di Lặc tương lai kéo dài đến 80000 năm.

Nếu tính theo thọ mạng của giáo pháp Đức Phật Thích Ca là 5000 năm, thì chúng ta hiện nay đang ở vào khoảng giữa. Theo chú giải thì 5000 năm này được chia làm năm thời kỳ, mỗi thời kỳ 1000 năm, có liên quan với nhau:

- ◇ Ngàn năm thứ nhất: Bao gồm thời kỳ Đức Phật giác ngộ, có rất nhiều bậc A La Hán đặc được *Tuệ Phân Tích*. Khi Đức Phật muốn có cuộc họp Giáo Hội Tăng Già tại Trúc Lâm Tịnh Xá thì có 1250 vị thánh tăng lãnh hội được ý nghĩ của Đức Thế Tôn nên đã tự động từ khắp nơi đến vân tập tại đó. Tuệ Phân Tích gồm bốn thần thông:
  - Có trí tuệ biết rõ cái quả của Giáo pháp Đức Phật
  - Có trí tuệ biết rõ cái nhân của Giáo pháp (Phật ngôn)
  - Có trí tuệ biết được các ngôn ngữ khác khỏi cần thông dịch
  - Có trí tuệ phân tách được vạn vật trên thế gian này
  
- ◇ Ngàn năm thứ hai: Đây là thời kỳ của các vị A La Hán đặc *Lục Thông*. Lục thông gồm sáu năng lực thần thông:
  - Thần thông biến hóa về sắc (đất, nước, gió, lửa)
  - Thiên nhĩ thông: nghe được các âm thanh ở thật xa
  - Tha tâm thông: biết được tâm người khác
  - Túc mạng thông: biết tiền kiếp của mỗi chúng sanh

- Sanh tử thông: biết được sự luân hồi của mỗi chúng sanh
  - Lậu tận thông: biết tâm mình không còn phiền não, ô nhiễm
- ◇ Ngàn năm thứ ba: Thời kỳ này còn có những bậc A La Hán đặc *Tam Minh*:
- Túc Mạng Minh: biết nhiều tiền kiếp của mình
  - Sanh Tử Minh: biết sự luân hồi của các chúng sanh
  - Lậu Tận Minh: biết tâm đã đoạn trừ ô nhiễm, phiền não
- ⇒ Nếu hành giả nào đắc đạo quả rồi luyện thần thông sẽ đạt được thêm hai minh đầu tiên.

Mỗi thời kỳ 1000 năm đều có liên quan lẫn nhau. Chẳng hạn, chúng ta đang ở giữa thời kỳ ngàn năm thứ hai và thứ ba. Ta sẽ không lấy làm lạ khi nghe ở khoảng năm 2500 Phật lịch này có vị đắc thần thông như bà Dipa Ma được nhiều người xác nhận và chứng kiến.

Trong thế kỷ 20, 21 này, thế giới cũng đã đạt được nhiều thần thông nhờ khoa học, kỹ thuật sử dụng được sắc (tứ đại bên ngoài) để chế tạo máy bay, tàu thủy, điện thoại, vi tính... Trong các tôn giáo khác cũng

có nhiều vị đắc Tha Tâm Thông, Túc Mạng Thông... nhưng chỉ có trong đạo Phật là có Lưu Tận Thông nghĩa là biết được phiền não còn hay không còn trong tâm mình.

Như vậy, điều quan trọng nhất đối với người con Phật là giải thoát được hết phiền não trong tâm. Chỉ có các bậc A La Hán mới làm được như vậy.

- ◇ Ngàn năm thứ tư: Các vị A La Hán diệt trừ được hết phiền não trong tâm nhưng không đắc Túc Mạng Minh và Sanh Tử Minh.
- ◇ Ngàn năm thứ năm: Trong 1000 năm cuối cùng này, các bậc thánh nhân chỉ có từ Tu Đà Hoàn đến A Na Hàm mà thôi.

Nếu Phật tử có niềm tin vào các điều chú giải đã đề cập ở trên thì sẽ hết lòng tu tập để đạt được sức mạnh của tâm linh, của thiền tập. Nỗ lực hành trì Thiền Minh Sát Niệm Xứ sẽ đem đến giác ngộ, giải thoát và nếu thực tập thêm Thiền Vắng Lặng sẽ đạt được các loại thần thông. Như vậy, điều chắc chắn là bao lâu Bát Chánh Đạo còn, các bậc thánh nhân vẫn còn trên thế gian này và còn trong tam giới: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Thiền sinh đến đây thực hành giáo pháp để tìm sự giác ngộ chứ không mong cầu đạt được thần thông.

Đức Phật có dạy rằng thần thông cao thượng nhất là *Giáo Hoá Thần Thông* nghĩa là biến đổi một con người từ bất thiện trở thành thánh thiện. Ngày nay, về đời sống vật chất bên ngoài, con người dùng thần thông của máy móc kỹ thuật cũng quá đủ rồi. Mục đích của người tu học Phật là làm sao diệt trừ được sự khổ trong tâm. Như vậy không gì hơn là thực hành Thiên Minh Sát Niệm Xứ, phương pháp tu niệm chắc chắn đưa đến cứu cánh giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.

## Thu Thúc

Trong thời Đức Phật, có năm vị tỳ kheo sau khi vào rừng hành thiền, trở về gặp lại và bàn luận với nhau về sự khó khăn khi quan sát đề mục của mình.

Vị thứ nhất quán về mắt thấy, vị thứ hai quán về tai nghe, vị thứ ba quán về mũi ngửi, vị thứ tư quán về lưỡi nếm và vị thứ năm quán về thân xúc chạm. Tất cả năm vị đều cho đề mục chú niệm của mình là khó hành nhất và đồng đến Đức Bổn Sư thỉnh cầu Ngài chỉ dạy thêm.

Khi nghe như vậy, Đức Phật bèn hoan hỷ thốt lên lời kệ:

*Lành thay thu thúc mắt!*

*Lành thay thu thúc tai!*

*Lành thay thu thúc mũi!*

*Lành thay thu thúc lưỡi!*

*Lành thay thu thúc thân!*

Và Ngài nói thêm câu kệ:

*Lành thay thu thúc lời nói!*

*Lành thay thu thúc tâm!*

*Thu thúc tâm là thu thúc tất cả*

*Lành thay thu thúc tất cả*

*Giải thoát được mọi đau khổ!*

Như vậy tất cả sự thu thúc về các căn trần, về thân, về khẩu, về ý đều được Đức Phật tán dương khen ngợi. Thu thúc là chế ngự, là ghi nhận hay chú niệm các đối tượng đang sanh khởi bằng tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác.

Trong bước đầu tập thu thúc thân tâm, thiền sư thường chỉ cách quán niệm các đối tượng thân trước vì đề mục này tương đối rõ ràng và dễ quan sát nhất. Đề mục chính được chọn để ghi nhận là hơi thở hay chuyển động phồng xẹp của bụng khi ngồi thiền hoặc chuyển động, giở, bước đạp của bước chân khi đi kinh hành. Ta cũng được dạy ghi nhận ý muốn trước mỗi hành động như trước khi muốn đưa tay, muốn bước đi phải ghi nhận ý muốn trước rồi mới chánh niệm ghi nhận chuyển động của thân phần. Để sự thu thúc thân tâm hay sự theo dõi đề mục được hiệu quả, ta được dạy phải luôn luôn hướng tâm chính xác đến đề mục (*vitakka*) và tác ý hướng tâm đi sát với đề mục (*yoniso manasikara*).



Mục đích của hành thiền là phải thấy được bản chất thực sự của các pháp hữu vi vì như lời Phật dạy "*tất cả chúng sanh sống do nhờ vật thực, do các pháp hữu vi.*" Pháp hữu vi (*saṅkhāra*) là danh pháp và sắc pháp luôn luôn thay đổi không ngừng nghỉ mà do thiếu chánh niệm ta không thấy được.

Trước tiên, thiền sư chỉ dạy thiền sinh ghi nhận hình dáng, tư thế của đề mục là những ý niệm tục đế, sau đó mới tiến dần dần vào đặc tính, bản chất hay là chân đế. Rồi thiền sư cũng chỉ dẫn tiếp là trong khi quán thân, nếu các đối tượng thuộc cảm thọ, tâm hay pháp sanh khởi nổi bật, thiền sinh chuyển ngay sang ghi nhận những đề mục này.

Chẳng hạn, khi bắt đầu biết ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng từ điểm đầu kéo dài đến điểm chấm dứt thì hình ảnh của bụng là tục đế bắt đầu mờ dần... Ta sẽ thấy chỉ có một chuỗi dài đang liên tục chuyển động hoặc một làn sóng đang di động giống như các làn sóng biển cứ tiếp tục dâng lên rồi hạ xuống, dù lớn nhỏ, cao thấp. Đó là ta đang theo dõi trạng thái sanh diệt của chuyển động phồng xẹp, là ta đang sống với chân đế chứ không phải với ý niệm tục đế về hình dáng hay tư thế của phồng xẹp nữa. Với quán tâm cũng vậy, ban đầu tâm chỉ là danh từ chế định và trong Vi Diệu Pháp có đến 121 tâm, hay gọn hơn nữa là còn 89 tâm. Nhưng chỉ khi hành giả kinh nghiệm được sự sanh

diệt của tâm mình mới gọi là thấy chân đế, thấy được bản chất thật sự của tâm.

Khi ngồi thiền một ít lâu thấy đau là do thân tâm thay đổi một cách vi tế từng phút, từng giây một. Chỉ có tâm chú niệm thuần thực mới thấy được các biến chuyển tinh tế này. Với sự chú tâm ghi nhận liên tục trong từng giây phút, chánh niệm được thiết lập vững vàng. Nhờ chánh niệm vững vàng, định tâm phát triển mạnh mẽ và hành giả có khả năng phân biệt danh sắc như hai thực tại riêng biệt nhưng tùy thuộc nhau mà hiện hữu. Rồi hành giả quán sát được các hoạt động cùng sự liên hệ nhân quả giữa hai pháp này. Tiếp tục ghi nhận, hành giả sẽ kinh nghiệm được sự sanh diệt liên tục của đễ mục tức là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Và các hiện tượng diễn ra theo chiều hướng riêng của chúng mà không ai điều khiển cả nên là vô ngã.

Tuy có rất nhiều đễ mục khác nhau trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ nhưng khi biết cách chú niệm đúng đắn thì đều dẫn đến một kết quả giống nhau, là thấy chán nản cái khổ của thân ngũ uẩn này và sự thôi thúc muốn buông bỏ nó để tìm cầu giải thoát. Do vậy, hành giả sẽ cảm thấy được phấn khởi mỗi khi nhớ lại hay nghe lời tán dương của Đức Phật đối với pháp hành Tứ Niệm Xứ trong Kinh Đại Niệm Xứ: *"Đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh... đưa đến giác ngộ, giải thoát."*

Nói về bốn lãnh vực quán niệm (thân, thọ, tâm, pháp) ta cũng thường được nghe câu kệ sau:

*Quán thân bất tịnh,  
Quán thọ thị khổ,  
Quán tâm vô thường,  
Quán pháp vô ngã.*

Hồi nhỏ lúc mới xuất gia, sư được vị giáo thọ dạy học thuộc lòng câu kệ Pāli “*danh sắc này là bất tịnh, là vô thường, là khổ, là vô ngã.*” Mỗi khi đi trì bình khất thực, đứng trước nhà Phật tử, Sư phải đọc lên các câu ấy khi thí chủ cho Sư thức ăn. Sư cứ đọc tụng lâu lâu như vậy một phần do không hiểu gì, một phần cho đỡ mắc cỡ khi đi khất thực trong bao nhiêu năm trước khi biết tụng kinh chúc phúc hay các bài kinh khác. Mãi đến khi ba mươi mấy tuổi, biết hành thiền, Sư mới thật sự hiểu được ý nghĩa thâm sâu của những câu kệ trên qua kinh nghiệm của mình.

Cũng vậy hành giả lúc đầu chỉ học cho quen các ý niệm về tam tướng, dần dần khi thiền tập được thuần thục mới thật sự thân chứng các kệ ngôn này. Phải qua thực hành mới hiểu thấu đáo được thế nào là pháp hữu vi và chỉ đến khi kinh nghiệm được đặc tính vô ngã của thân tâm mới gọi là hiểu rõ ráo được các bài kệ trên.

Do vậy, hành giả phải nỗ lực tinh tấn thu thúc các căn, thu thúc thân, khẩu, ý từng giây phút một mới có thể kinh nghiệm ba đặc tính chung của các pháp hữu vi là vô thường, khổ và vô ngã. Tiếp tục ghi nhận, hành giả sẽ kinh nghiệm được sự sanh diệt nhanh chóng của các hiện tượng được ghi nhận. Được như thế là chúng ta đang thực hiện lời kệ trong kinh Pháp Cú:

*Thà sống một ngày  
thấy được  
sự sanh diệt của các pháp,  
Còn hơn sống một trăm năm  
mà không thực chứng được  
sự sanh diệt của các pháp hữu vi.*

## Thanh Văn

Mục đích của việc hành thiền là thực chứng được bản chất vô thường, khổ, vô ngã của thân tâm để từ đó đạt được sự giác ngộ giải thoát. Đó là nói về lý thuyết. Khi thực hành thì chỉ đến khi nào hành giả kinh nghiệm được sự sanh diệt của các đối tượng thân tâm thuộc chân đế mới hoàn toàn chấp nhận lý thuyết này và có đức tin vững mạnh vào pháp hành Tứ Niệm Xứ.

Đức Phật truyền lại cho ta công thức thân chứng được ba pháp ấn bằng cách áp dụng chánh niệm tỉnh giác để ghi nhận các đề mục đang sanh khởi trong giây phút hiện tại. Nhờ nghe, hiểu và thực hành đúng đắn công thức này mà ta đạt được kết quả viên mãn y như lời Đức Phật đã giảng dạy.

Những người nào qua nghe, hiểu và thực hành thành công phương pháp của Đức Phật rồi chỉ dạy lại cho người khác thì được gọi là hàng Thanh Văn. Cách nghe và hành từ vị thầy, rồi chỉ lại cho người hậu học, có từ thời Đức Phật đến nay đã hơn 25 thế kỷ, trải qua bao thế hệ thầy tổ. Nhờ truyền thống quý báu này mà

giáo pháp mới được cẩn trọng gìn giữ và lưu truyền cho đến ngày nay.

Riêng Đức Phật Thích Ca là bậc Chánh Đẳng, Chánh Giác, không thầy chỉ dạy, tự giác ngộ được Tứ Diệu Đế. Sau đó Ngài truyền dạy lại cho năm vị đệ tử đầu tiên mà Tôn Giả Kiều Trần Như là vị thứ nhất đạt được pháp nhãn khi nghe những lời thuyết giảng này.

Vậy ta phải nỗ lực thực hành để kinh nghiệm được chân đế, thấy rõ bản chất sanh diệt của danh sắc. Hiểu đến đây là đã có tiến bộ đáng kể, là bắt đầu thấy được sự vi diệu của Pháp Bảo. Từ đó ta dễ dàng tiến đến các tuệ giác cao hơn, có thể hướng dẫn được người khác thực hành. Đừng mong chi nhiều, chỉ cần hướng dẫn đúng cách được cho một người là ta đã thành công trong chí nguyện trao truyền lại giáo pháp cho thế hệ kế tiếp, đúng với nguyên tắc “tự giác rồi mới giác tha.”

## *Cách Nói Của Bậc Thánh Nhân*

Thiền sinh đến đây thực hành giáo pháp, tập tu niệm, tập nói theo cách của bậc thánh nhân. Có bốn cách nói của bậc thánh nhân: khi thấy nói là thấy, khi nghe nói là nghe, khi tiếp xúc nói là tiếp xúc, và khi hay biết nói là hay biết.

Qua mấy ngày nay, thiền sinh tập nói theo cách nói như vậy. Thiền sinh không cần học thuộc hay chuẩn bị bài vở gì để nộp cho thầy cả mà chỉ cố gắng thiền tập rồi thuật lại các kinh nghiệm cho vị thầy nghe khi trình pháp. Ở ngoài đời, nếu nói được một cách không thêm không bớt như thế thì đâu có gì phải bực bội, cãi vả nhau. Khi đó, mắt sẽ không còn mệt với thấy, tai không còn mệt với nghe, thân không còn mệt với xúc chạm, tâm không còn bị chi phối bởi mầm móng của tham, sân, si trên các đối tượng.

Trước nay ta không sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại mà chỉ quen sống theo cái tưởng, theo sự đánh giá so sánh, quen thêm bớt nhiều thứ vào đối tượng. Do đó, ta không nhận rõ và đã làm mất đi cái vị chân thật của chúng. Mỗi ngày trong khóa thiền ta đều có đọc bài kinh Tứ Niệm Xứ: "... Ở đây, vị tỳ kheo sống

quán thân trong thân, tinh cần, tinh giác, chánh niệm... quán thọ trong thọ, tinh cần, tinh giác, chánh niệm ...”, tức là ta cũng đang tập sống thật và sống trọn vẹn theo các bậc thánh nhân, không cho tâm chạy theo bất thiện pháp.

Ngồi thiền niệm phòng xệp, tiếp xúc với gió đang di chuyển, xúc chạm trong thân, cuối phòng hay biết cứng, cuối xệp cũng hay biết cứng - có nghĩa là kinh nghiệm do niệm sự tiếp xúc. Khi mũi đụng mũi, thì ngửi là tiếp xúc, ta niệm tiếp xúc này. Khi lưỡi biết vị, thân biết đụng, ta trình bày cho vị thầy, nói lên sự hay biết ấy. Đó là ta đang nói sự thật, nói theo thiền vipassanā mà chỉ có bậc thiện trí mới tập làm như vậy được.

Cách nói này cũng là sự áp dụng giới vực tỉnh giác khi ghi nhận đối tượng: hình sắc đang đến mắt là tâm ngừng ở mắt, âm thanh chạm đến tai là tâm ngừng ở tai, không đi đâu khác, luôn luôn sống trong giới vực của thân. Hành sâu giới vực tỉnh giác này sẽ đưa tới chánh kiến tỉnh giác, thấy được các pháp hữu vi luôn sinh diệt, loại trừ dần ý niệm tôi ta, bản ngã, linh hồn đã từ lâu bóp méo cái thấy, cái nghe do sự thương, sự ghét của ta.

Cách nói thật này là một cách chữa bệnh tâm linh cho ta. Ta chỉ tập sống với cái tâm hay biết thôi, sống theo luật thiên nhiên, theo nhân quả. Đó cũng là cách



luyện tâm: tâm ghi nhận xong rồi trở lại ngay đề mục chính..., nếu tâm dừng lâu ở các cửa giác quan là sẽ bị “bắt cóc” theo lo buồn, theo suy nghĩ tính toán.

Khi mới bắt đầu thiền tập, ta còn nói thầm, niệm thầm đề mục trong tâm. Dần dần, chỉ còn sự hay biết. Lúc đầu chưa thuần thục vì thiếu trí nhớ, ta chưa thấy quả gì. Thời gian trả quả bao lâu tùy thuộc vào sự tu tập, vào ba la mật của mỗi hành giả. Lúc bấy giờ, ta chỉ sống, chỉ nói hoàn toàn với sự thật trong từng giây phút.

## Đọc Sách Phật

Có người hỏi thiền sinh cần phải học thêm giáo lý, đọc thêm sách Phật Pháp để nâng cao sự thiền tập của mình hay không?

Bước đầu khi mới hành thiền, ta chưa thấy ngay được lợi ích của sự thực tập. Sau một thời gian tu tập, dần dần mới nhận ra được nhiều quả báu của thiền tập. Một trong những lợi ích đó là có trí tuệ tăng trưởng, thấu hiểu được giáo lý thâm sâu của Đức Phật.

Sách xưa có câu “Lễ Phật giả kính Phật chi đức, niệm Phật giả cảm Phật chi ân, khán kinh giả minh Phật chi lý, tọa thiền giả đăng Phật chi cảnh.” Sư không nhớ rõ nguyên văn lắm nhưng đại khái là như vậy. Câu này có thể tạm dịch là “Lạy Phật là để tỏ lòng tôn kính đức hạnh của Ngài, niệm Phật là để cảm thán ân đức của Ngài, đọc kinh Phật là để hiểu rõ giáo lý của Ngài, và ngồi thiền là lên cảnh của Phật.”

Sau khi thành đạo, Đức Phật quán thấy tâm chúng sanh còn đầy đầy phiền não, khó giác ngộ được giáo lý Tứ Diệu Đế thâm sâu mà Ngài vừa mới khám phá ra. Do đó, Ngài không muốn truyền bá Giáo Pháp.

Nhưng nhờ lời thỉnh cầu của vị Phạm Thiên Sahampatti, Đức Thế Tôn đã từ bi hoằng pháp độ chúng sanh ròng rã suốt 45 năm.

Trong cuộc đời, ta đã đọc qua biết bao nhiêu sách về giáo lý hoặc học hỏi kinh điển Phật Pháp, nhưng mấy ai lãnh hội được trọn vẹn ý nghĩa thâm sâu trong kinh sách. Lý do là vì chỉ sau khi giác ngộ, Đức Phật mới bắt đầu thuyết pháp độ chúng sanh chứ lúc chưa giác ngộ thì Ngài chưa thuyết pháp. Nên muốn hiểu được thâm nghĩa của Giáo Pháp, người đọc phải có kinh nghiệm thiền tập. Trước khi giảng dạy, Ngài còn phải quán xét xem ai có căn duyên với giáo pháp, có thể lãnh hội được lời dạy của Ngài, Ngài mới thuyết giảng.

Những lời Phật dạy đều là Sự Thật, bao gồm luật nhân quả hay nghiệp báo, tội phước... được gói gọn trong câu "*tránh mọi điều ác, hành các hạnh lành, thanh lọc tâm ý.*" Ta nên đọc kinh sách Phật Pháp để mở rộng hiểu biết và trau dồi thêm cho sự thiền tập của mình, nhưng khi đang hành thiền tích cực, để giữ được chánh niệm và định tâm liên tục, hành giả không nên đọc thêm gì hết kể cả kinh sách.

Tuy nhiên, nếu chỉ đọc suông kinh sách, dù là kinh quý sách hay, sẽ khó hiểu được ý nghĩa rất ráo của ba điều dạy có vẻ đơn giản nêu trên, và kiến thức có được từ kinh sách rồi cũng sẽ phai mờ với thời gian. Vì

vậy, ta phải hành thiền Minh Sát Niệm Xứ lấy chân đế làm đề mục. Khi có thể quán sát được các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại một cách xuyên thấu, hành giả mới có thể phát triển được tuệ giác. Nhờ có trí tuệ từ kinh nghiệm thực chứng như vậy, hành giả mới hiểu được lời Phật dạy và nắm vững Giáo Pháp mà trước kia tưởng chừng như không thể lãnh hội. Lòng tin thành vào Tam Bảo vì thế gia tăng mạnh mẽ và không bao giờ bị lay chuyển nữa.

## Tục Đế và Chân Đế

Tục đế là những ý niệm, danh từ, tên gọi mà con người tạm đặt ra để dùng trong đời sống thế gian bình thường. Chân đế là thực tại hiện tiền, bản chất thiên nhiên của các pháp mà chỉ khi hành thiền ta mới nhận rõ được. Khi kinh nghiệm được chân đế qua hành thiền, hành giả sẽ phát triển trí tuệ rồi tiến tới giác ngộ, giải thoát và an vui mãi mãi.

Khổ, vui là hai mặt của thế gian mà con người không làm sao vượt ra được. Ta thường sống với tục đế nên luôn cảm thấy khổ nhiều vui ít. Muốn an vui thật ta phải thấy rõ sự thật, thấy rõ chân đế.

Đức Phật đã nêu rõ sự thật về khổ và vui trong Tứ Diệu Đế. Chúng sanh không hiểu được nguyên nhân của khổ thì làm sao hiểu được, thấy được nguyên nhân của vui. Tất cả điều này đều là chân đế mà chỉ hành thiền mới kinh nghiệm được. Khi thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ, ta bắt đầu làm quen với chánh niệm. Đó là trí nhớ trong lúc bây giờ. Ta thường nhớ rất giỏi về quá khứ hoặc tương lai, thường ảo tưởng xa xôi, mơ mộng viễn vông mà lại hay lơ là với những gì đang hiện hữu ngay trong thân tâm này.

Nhưng ngay cả khi có trí nhớ nơi đối tượng hiện tại, sự ghi nhận phải sâu sát, xuyên thấu như viên đá chìm xuống nước đọng đến đáy chứ không hời hợt như nút bần bèo trôi trên mặt nước. Phải đi sâu vào đối tượng trong từng khoảnh khắc mới kinh nghiệm được chân đế. Nhờ vậy định tâm và tuệ giác mới phát triển được.

Phương pháp của khoa học là lấy vật để đo vật, được áp dụng nơi phòng thí nghiệm hay bệnh viện như dùng máy móc đo nhiệt độ, đo các chỉ số sức khỏe của bệnh nhân, hoặc dự báo thời tiết, thiên tai... Còn phương pháp của Đức Phật là lấy tâm đo thân, lấy tâm đo tâm, ghi nhận các trạng thái của danh sắc bằng chánh niệm. Chánh niệm là một dụng cụ hết sức hữu hiệu để thấy được chân đế.

Điều này rất quan trọng vì nếu không thấy chân đế thì hành giả không thể phát triển được các tuệ minh sát. Vậy yếu tố quyết định vẫn là làm sao duy trì được chánh niệm liên tục để ghi nhận khấn khít các hiện tượng danh sắc đang sanh khởi qua sáu cửa giác quan. Chánh niệm sẽ dẫn dắt ta luôn đi trong chân đế để đạt đến mục tiêu giải thoát cuối cùng.

Lấy một ví dụ đơn giản về cái tay này. Danh từ "tay" chỉ là ý niệm tục đế. Khi hành thiền, trước khi giữ

tay lên, ghi nhận ý muốn giở tay như “muốn giở tay lên” rồi mới giở tay. Sự ghi nhận ý muốn làm cho ý niệm hoặc hình dáng cái tay biến mất, chỉ còn ý muốn và chuyển động giở lên. Khi theo dõi tiến trình giở tay, phải liên tục ghi nhận chuyển động giở tay, từ lúc bắt đầu đến khi chấm dứt. Tâm lúc bấy giờ không suy nghĩ, mà ở nơi sự chuyển động của tay từng giây phút một và bắt đầu kinh nghiệm cái nhẹ của tay đang giở lên. Rồi khi đặt tay xuống cũng ghi nhận từ đầu đến cuối tiến trình này, và kinh nghiệm được cái nặng của nó. Vậy nhẹ là chân đế, là bản chất thiên nhiên của gió hay lửa cũng như nặng là đặc tính thiên nhiên của đất hay nước. Nặng, nhẹ, cứng, mềm, nóng, lạnh là chân đế. Tâm có sự hay biết cũng là chân đế. Các tâm sở khác đi kèm như chánh niệm, chú tâm, tác ý... cũng là chân đế. Chỉ sống với chân đế, với bản chất thì đâu có gì phải bám víu, phải sân hận.

Ngoài đời con người đảo điên vì tục đế, vì ảo kiến nên đầy dẫy tham, sân, si. Chỉ bằng thực tập chánh niệm để thấy được chân đế mới đưa đến an vui và giải thoát.

## Ba La Mật

Trong hàng đệ tử của Đức Phật có nhiều vị nhờ ba la mật (*pārāmī*) đã vun vồi từ bao nhiêu kiếp mà đạt được các phẩm hạnh đặc biệt khác nhau về nhiều mặt và được gọi là bậc đệ nhất. Chẳng hạn như ngài Xá Lợi Phất là bậc đệ nhất trí tuệ, ngài Mục Kiền Liên là đệ nhất thần thông, ngài A Nậu Lô Đà là đệ nhất nhập thiền... Hiểu được ba la mật là do luật nhân quả thì ta sẽ nỗ lực thực hiện các mục đích mà ta hằng mong muốn ngay trong kiếp sống này.

Các hành giả ngồi thiền ở đây không phải là lần đầu tiên mà do đã tập ngồi như vậy từ bao nhiêu kiếp trước, đã gặp Phật Pháp nhiều đời trong quá khứ nên mới có niềm tin và có tâm quyết định hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Mỗi chúng ta đều có ít nhiều ba la mật và nay tiếp tục thực hành giáo pháp để vun bồi thêm ba la mật đó.

Trên đường thực hành tìm giải thoát, ai ai cũng ít nhiều gặp trở ngại, thử thách. Tuy cùng thực hành một phương pháp Bát Chánh Đạo giống nhau, nhưng mỗi



thiền sinh có mỗi trạng thái hoặc kinh nghiệm khác nhau. Trong kinh có bốn hạng hành giả:

1. Hạng hành khó, giác ngộ chậm
2. Hạng hành khó, nhưng giác ngộ mau
3. Hạng hành dễ, nhưng giác ngộ chậm
4. Hạng hành dễ, giác ngộ mau

Cá nhân Sư thuộc về hạng thứ nhất, trong lúc các bạn đồng tu với Sư tiến bộ rất nhanh, có người chỉ một vài năm đã thành thiền sư. Năm 1980, khi viếng thăm Miến Điện, Sư đến Mandalay và nghỉ ở nhà hai mẹ con một cư sĩ. Bà mẹ là một triệu phú, rủ người con đi hành thiền ở trung tâm Mahasi. Người con hành thiền thoải mái, suông sẻ, kinh nghiệm rất mau, chỉ trong hai tuần đã ghi nhận được các cơn đau mạnh biến tan nhanh chóng. Trong khi đó bà mẹ phải mất đến sáu tuần mới hiểu được điều này qua kinh nghiệm sinh diệt nhanh chóng của các cơn đau. Cả ba trường hợp của Sư và hai mẹ con thiền sinh trên cho ta thấy mỗi người có ba la mật riêng.

Vào thời Đức Phật, có trường hợp ngài Bahiya đắc đạo qua Bất Lai vô cùng nhanh chóng do quán niệm thấy tất cả các đối tượng đang sanh khởi đều ở ngoài thân. Trước đó, Bahiya là một người lái buôn, một hôm đi thuyền bị chìm, may mắn ôm được khúc cây trôi dạt đến một bãi biển rất xa. Không còn quần áo và quá sợ

hãi cái chết, ngài lấy mảnh vỏ cây quấn lại che thân và quyết chí tu hành. Dân chúng trong vùng rất kính mộ phẩm hạnh của ngài, cúng dường ngài như một vị A La Hán, và chính ngài cũng tự nghĩ như vậy.

Bấy giờ có một vị chư thiên - trước đó là bà con với Bahiya - thấy vậy liền đến mách bảo rằng ngài chưa đắc A La Hán đâu và nên đi đến thọ giáo với Đức Phật Cồ Đàm để học phương pháp đạt giác ngộ, giải thoát. Nghe vậy Bahiya liền đi suốt một đêm quyết tìm gặp Đức Cồ Đàm - lúc ấy đang trì bình khất thực ở thành Xá Vệ. Ngài Bahiya quỳ xuống ba lần xin Đức Phật dạy giáo pháp, nhưng Đức Phật đều từ chối vì thời gian không thích nghi.

Sau cùng, vì quán thấy tuổi thọ của Bahiya không còn bao lâu cho nên Đức Thế Tôn từ bi chỉ dạy: "Này Bahiya, con nên quán rằng: trong khi thấy chỉ có sự thấy; trong khi nghe chỉ có sự nghe; trong khi ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ, chỉ có sự hay biết về mùi, vị, xúc chạm và suy nghĩ." Truyền dạy chỉ một câu pháp xong, Đức Phật tiếp tục đi trì bình.

Đức Thế Tôn vừa dứt câu pháp ấy, Bahiya liền chứng ngộ đạo quả. Sau đó, khi còn đang nghĩ cách tìm y bát để xin xuất gia, nhập Tăng đoàn, thì bỗng nhiên ngài bị một con bò mẹ - vì muốn bảo vệ cho đứa con - đến húc nên ngài phải chấm dứt thọ mạng.

Trên đường khất thực trở về, Đức Phật thấy vậy bèn bảo các vị tỳ kheo đem xác vị đồng phạm hạnh này hỏa táng theo đúng nghi thức một nhà sư. Hoàn tất công việc xong, chư tăng tụ hội lại hỏi Đức Thế Tôn về trường hợp của ngài Bahiya.

Đức Phật dạy: “Bahiya là người học và hành đạo mà không hề gây cho Như Lai một chút khó khăn bận tâm nào, chỉ gặp một lần, chỉ nghe một câu rồi thực hành tức khắc mà đắc đạo quả.” Như vậy, Bahiya là bậc đệ nhất về đạt giác ngộ ngay sau một thời pháp ngắn.

Sư sở dĩ tu hành lâu thành vì cứ ôm chấp các đối tượng vào trong, không quán thấy được là chúng đều ở bên ngoài như ngài Bahiya. Thấy, nghe không chịu niệm chỉ là thấy, nghe, mà còn thêm thắt nhiều điều khiến vọng tưởng chất chồng lên vọng tưởng. Do tưởng điên đảo nên kiến điên đảo, vì ta không chịu để đối tượng bên ngoài mà còn đồng hóa nó với ta, của ta.

Nhiệm vụ của thiền sinh là niệm, tiếp tục niệm... Niệm chưa xong thì đối tượng đã đi mất rồi. Phải niệm liên tục mới thấy được các đối tượng đều ở bên ngoài, hết sanh rồi diệt. Một khóa thiền thường chưa đủ để vun bồi niềm tin và định lực. Cần cố gắng hành thêm nhiều khóa mới thấy sự tiến bộ.

Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là cách vun bồi tất cả mười ba la mật một cách đầy đủ và hữu hiệu nhất. Trong đó tinh tấn ba la mật rất quan trọng, làm tăng trưởng chánh niệm, chánh định, đưa đến chánh tư duy (ly dục - tức ý muốn xuất gia, ly hận và ly hại) và chánh kiến để giải thoát khỏi mọi khổ đau.

## Niết Bàn

Các thời giảng giáo lý trong khóa thiền đều luôn đề cập đến vô thường, khổ và vô ngã mà ít nhắc đến Niết Bàn mặc dù đó là mục đích rốt ráo của những ai muốn tìm đường giác ngộ, giải thoát. Thiền sinh chúng ta đây, ai cũng đang đi tìm mà chưa gặp. Nhưng nhờ có niềm tin tưởng vào sự thật tuyệt đối ấy nên vẫn cứ tiếp tục đi tìm.

Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ với đối tượng là thân tâm, ta chỉ kinh nghiệm các đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của thân ngũ uẩn này. Tuy nhiên, qua định nghĩa thì Niết Bàn là ở ngoài thân tâm, hay Niết Bàn là sự dập tắt danh sắc... Vậy thì lấy gì để kinh nghiệm Niết Bàn? Và còn gì đâu để mà hưởng hạnh phúc Niết Bàn?

Chỉ có trí tuệ của thánh nhân mới kinh nghiệm và giải thích được Niết Bàn. Còn phàm nhân chỉ biết suy diễn qua vài thí dụ tương đối cụ thể mà thôi. Chẳng hạn một người sau một ngày làm việc mệt mỏi chỉ cần một giấc ngủ say là ngày mai thân lấy lại sức mạnh,

tâm lấy lại sự tươi mát, sáng suốt. Khi thức dậy người ấy có thể biết và diễn tả được là mình đã qua một giấc ngủ thật ngon. Ngủ là quên, không còn biết gì về cảm giác, cảm thọ nữa nhưng vẫn thấy thoải mái, sung sướng. Niết Bàn thì vi tế hơn gấp trăm ngàn lần giấc ngủ.

Đức Phật giảng về Niết Bàn vì Ngài có trí tuệ cao siêu. Ngài thuyết về 40 hồng danh của Niết Bàn trong đó có vài phẩm tính như sau:

- ◇ Niết Bàn không có buồn rầu, khổ ưu (trong lúc tâm chúng sanh luôn có lo buồn)
- ◇ Niết Bàn không có bụi bặm cấu nhiễm (tâm bị bợn nhơ lem luốc khi suy nghĩ, phóng dật)
- ◇ Niết Bàn an toàn, thanh bình, không nguy hiểm (tâm chúng sanh luôn bất an, loạn động)
- ◇ Niết Bàn không thay đổi (thân tứ đại không ngừng thay đổi, tâm luôn thay đổi vì phiền não khống chế)

Tóm lại Niết bàn là sự thật tuyệt đối, là an vui tuyệt đối, là không còn bám víu vào cái gì nữa cả. Nhưng muốn thấy cái thường, cái lạc ấy ta phải hành thiền để kinh nghiệm cho được cái vô thường, khổ và vô ngã của thân tâm này trước cái đã. Muốn thoát luân hồi phải thấy, hiểu luân hồi. Một giây quên là một giây

chết, một giây luân hồi. Một giây có chánh niệm là một giây không chết, không luân hồi.

Dòng thân tâm này trôi chảy từng giây từng phút, bằng chánh niệm ta có thể bắt được giây phút ấy ngay trong hiện tại. Một giây ghi nhận (niệm) là một giây vắng bóng tham, sân, si. Một giây của Niết Bàn là một giây tâm ở ngay trên đối tượng (thân, thọ, tâm, pháp). Một sát na Niết Bàn là một sát na không còn phiền não. Nhiều sát na như vậy kề sát nhau, liên tục nhau trong một phút, một giờ thì Niết Bàn đâu có xa xôi. Trước khi đạt Niết Bàn vĩnh viễn, ta phải kinh nghiệm được qua các sát na Niết Bàn này.

Chúng ta như những người khát nước đang đi đào giếng vì lòng tin tưởng rằng dưới lòng đất có mạch nước trong mát. Ta cứ tiếp tục đào từng giây từng phút dù gặp toàn đất, bùn, sỏi, đá... Cứ kiên trì đào rồi sẽ thấy nước. Niết Bàn không đâu xa, ở ngay với chúng ta.



*Sadhu! Sadhu! Sadhu!*





## *Thay Lời Kết*

Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā  
Buddham pūjemi.

Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā  
Dhamman pūjemi.

Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā  
Samgham pūjemi.

*Con xin cúng dường Đức Thế Tôn  
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Pháp Bảo  
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Tăng Bảo  
bằng sự hành đạo.*





# *Trang Phụ Lục*



*Dù sống một trăm năm  
Không thấy pháp sanh diệt  
Chẳng bằng sống một ngày  
Thấy được pháp sanh diệt*

*Tu thiền, trí huệ sanh  
Bỏ thiền, trí huệ diệt  
Hãy tự mình nỗ lực  
Khiến trí huệ tăng trưởng*

*Người trí theo tuần tự  
Từ sát na trừ dần  
Những ô nhiễm nơi mình  
Như thợ vàng lọc quặng*

*Ai luôn luôn tỉnh giác  
Ngày đêm thường tu tập  
Tâm nhất hướng Niết Bàn  
Lậu hoặc sẽ tiêu tan*

*Ai tâm đạt toàn bích  
Trong các pháp Giác chi  
Sáng chói với trí tuệ  
Ngay trong kiếp sống này*

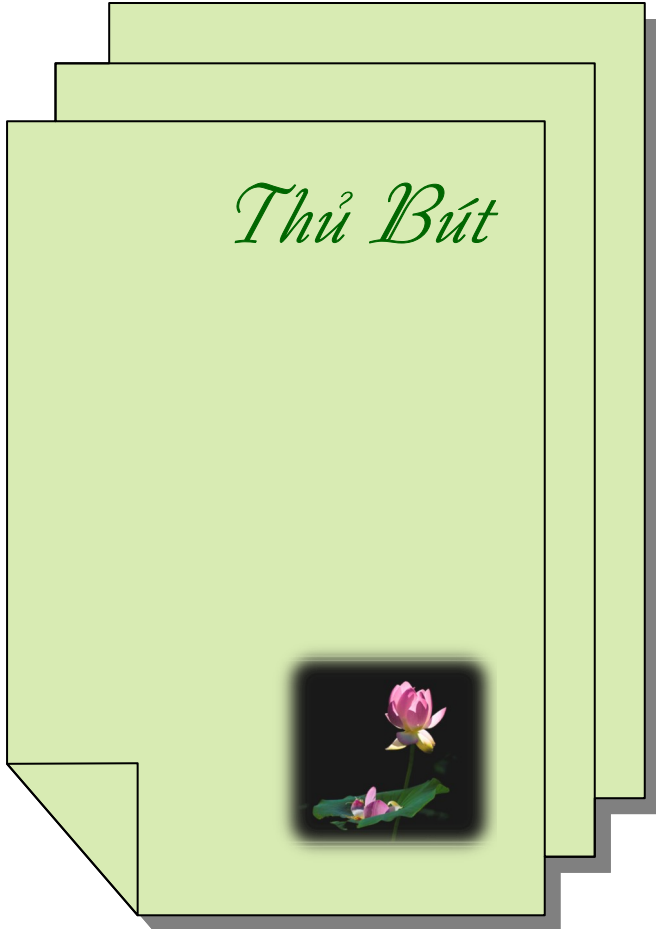
*Như đất không hiềm hận  
Như cột trụ vững chắc  
Như hồ sâu không bùn  
Vị ấy luân hồi dứt*

*Người tâm ý thanh tịnh  
Lời tịnh, nghiệp cũng tịnh  
Chánh tri pháp giải thoát  
Như vậy, được an vui*

*Tâm phàm hay giao động  
Khó chế, khó nhiếp phục  
Kẻ trí điều tâm chánh  
Như thợ khéo nắn tên*

*Bậc dứt trừ lậu hoặc  
Uống ăn không tham đắm  
Tự tại trong hành xứ  
Không, Vô Tướng, Giải Thoát  
Như chim bay giữa trời  
Dấu chân nào đâu thấy*

*Pháp Cú Kinh*



Imāya Dhammā-nudhamma-  
patipattiyā Buddham pūjemi.

Imāya Dhammā-nudhamma-  
patipattiyā Dhammam pūjemi

Imāya Dhammā-nudhamma-  
patipattiyā Saṅgham pūjemi

- Con xin cúng dường Đức Thế Tôn  
bằng sự hành đạo.

- Con xin cúng dường Pháp Bảo  
bằng sự hành đạo.

- Con xin cúng dường Tăng Bảo  
bằng sự hành đạo.



Sabbe Saṅkhārā aniccāti  
yadā paññāya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā.

Sabbe Saṅkhārā dukkhāti  
yadā paññāya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā

Sabbe dhammā anattāti  
yadā paññāya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā.



*Dhammapada*

*Verse.277.278.279*



Khi hành giả dùng trí tuệ để  
quán sát thấy các tập hợp pháp  
là Vô Thường trong giờ nào, ắt chán  
nản sự khổ trong giờ ấy. Đó là  
con đường thanh tịnh cao thượng vậy.

Khi hành giả dùng trí tuệ để quán  
sát thấy các tập hợp pháp là Khổ  
trong giờ nào, ắt chán nản sự khổ  
trong giờ ấy. Đó là con đường  
thanh tịnh cao thượng vậy.

Khi hành giả dùng trí tuệ để  
quán sát thấy tất cả các pháp  
là Vô Ngã trong giờ nào, ắt  
chán nản sự khổ trong giờ ấy.  
Đó là con đường thanh tịnh  
cao thượng vậy.



Kính Pháp Lữ  
Số. 277.278.279

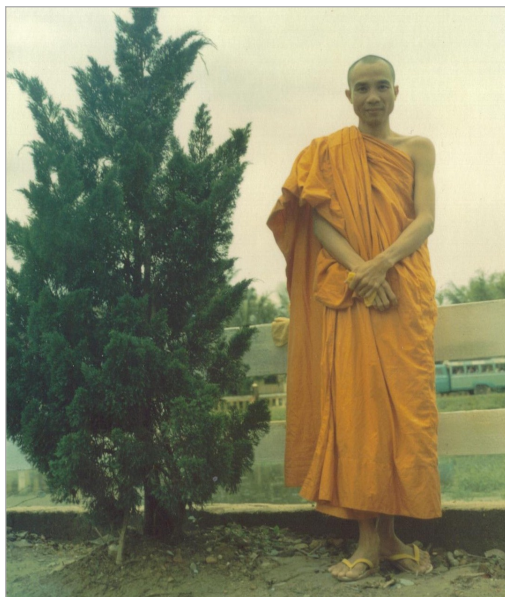
*Vài hình ảnh  
trong đời tu học  
và hoằng pháp*



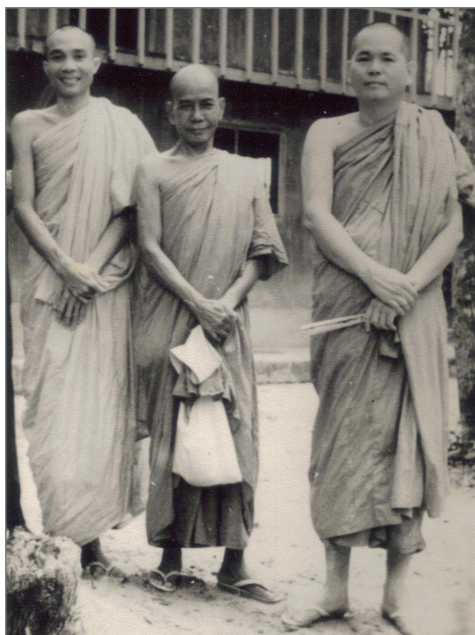
*Theo dòng thời gian*



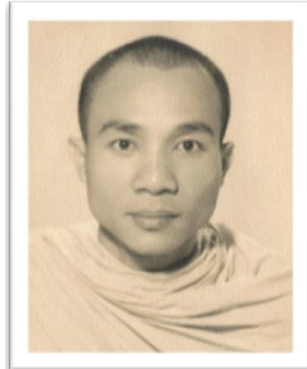
Trên đường đến Thiền Đường ban pháp thoại  
Như Lai Thiền Viện, San Jose, California  
2009



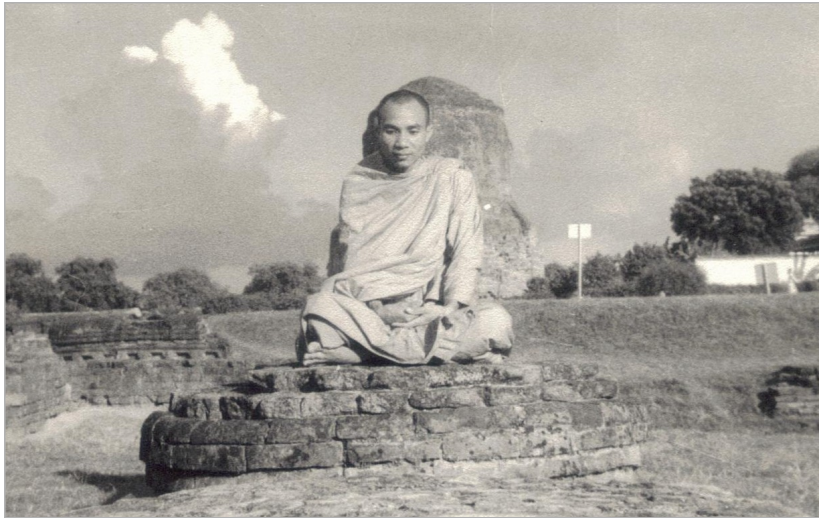
Nhân  
Lễ khánh thành  
Chùa Tăng Quang  
Việt Nam  
1962



Với  
Ngài Giác Quang  
Và  
Ngài Giới Nghiêm  
Việt Nam  
1964



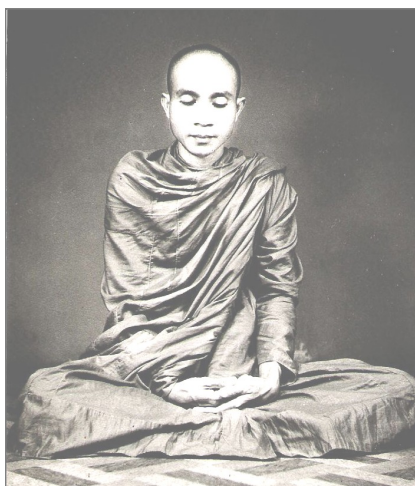
Hình thông hành  
du học Ấn Độ 1964



Hành hương nơi Đức Phật chuyển pháp luân  
Ấn Độ, 1964



Với Ngài Munindra, tại Bồ Đề Đạo Tràng  
Ấn Độ, 1973



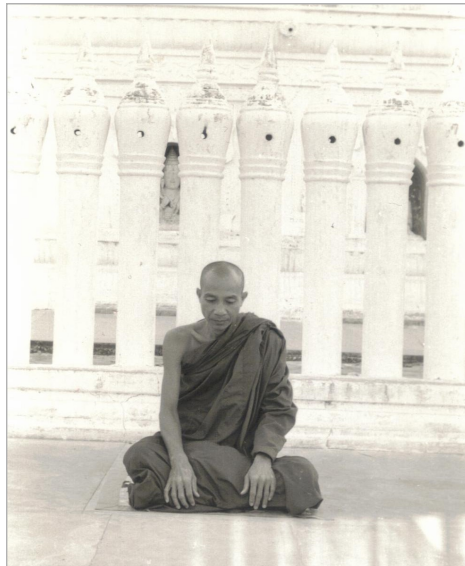
New Dehli, 1977



Với Ngài Tuangpulu  
Miến Điện, 1979



Với Ngài Mahasi tại Trung Tâm Mahasi  
Yangon, Miến Điện, 1980

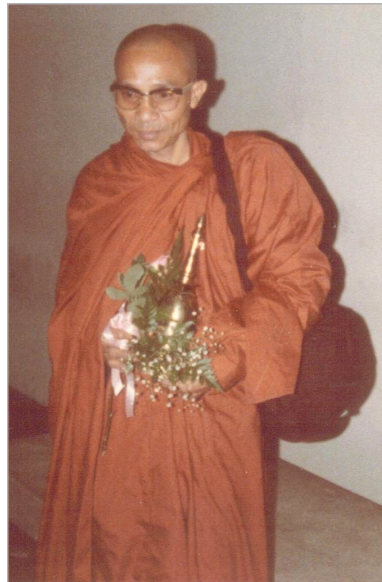


Hành hương tại Mandalay  
Miến Điện, 1980





Thời gian hành đạo  
tại Trung Tâm Mahasi  
Miến Điện  
1980



Đến  
phi trường  
Washington DC  
ngày 24 tháng 10, 1981



Washington DC, 1982



Khóa thiền đầu tiên tại Mỹ  
Hollywood, California, 1982



Lễ Nhập Tự Chùa Kỳ Viên  
DC, 1982



Với Ngài Hộ Giác tại Chùa Kỳ Viên,  
DC, 1983



Với Ngài Thiền Sư Hộ Pháp và Phật tử Chùa Kỳ Viên  
DC, 1984



Khóa thiền tại Chùa Pháp Vân  
California, 1986



Khóa thiền tại Kỳ Viên Tự  
với Sư Trí Dũng và Sư Giới Hiền  
DC, 1987



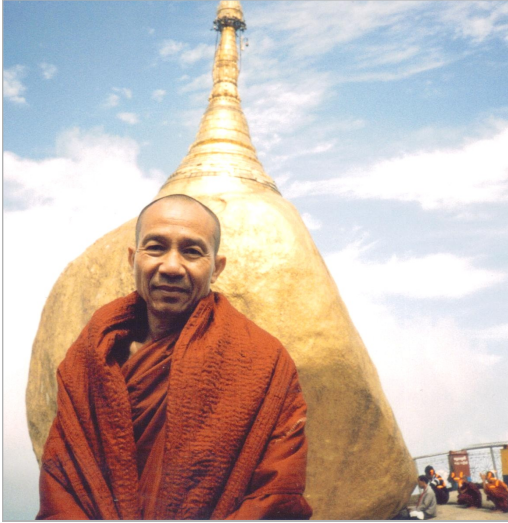
Lễ khánh thành Thích Ca Thiền Viện  
với Ngài Hộ Giác  
Riverside, California, 1987



Khóa thiền tại Chùa Phật Bảo  
Pháp Quốc, 1991



Khóa thiền tại Seattle  
Với Bác Phạm Kim Khánh  
1994



Chùa Kyaikhtiyo  
Miến Điện  
1994



Chùa Kỳ Viên  
Việt Nam  
1994



Chùa Phật Bảo, Việt Nam, 1994



Khóa thiền tại Minnesota, 1996

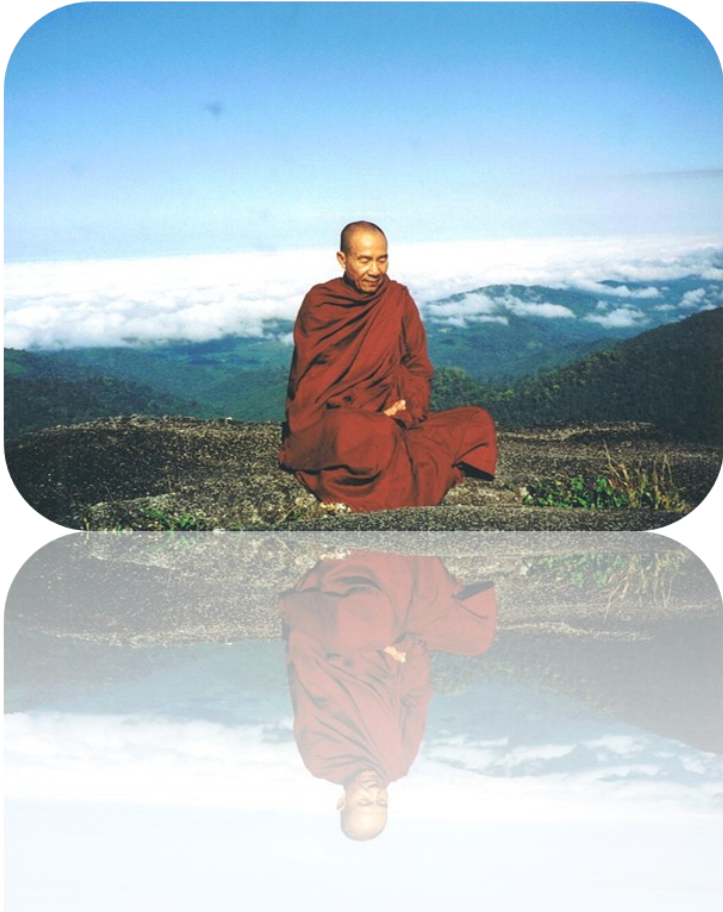




Khóa thiền tại Minnesota, 1996



Với Ngài Thiền Sư Shwe Oo Min  
Miến Điện, 1999



Trên đường đến chiêm bái tảng đá thiêng Kyaikhtiyo  
Miến Điện, 1999



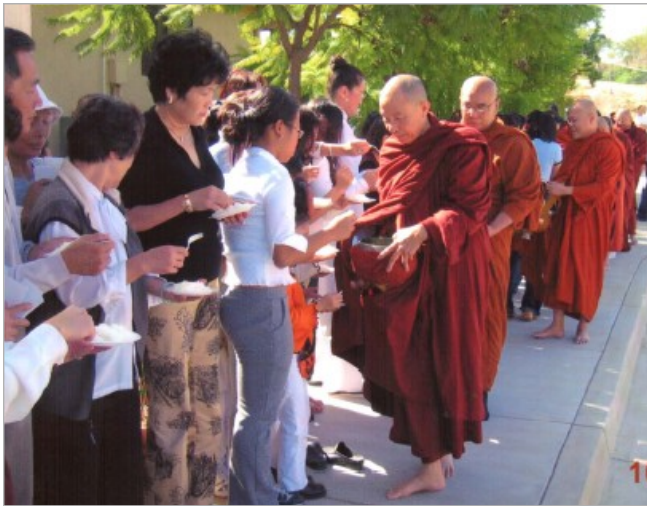
Với Chư Tăng Nguyên Thủy chuẩn bị đi trai tăng  
Sư Thanh Tịnh, Sư Giới Tịnh, Ngài Hộ Giác, Sư Chơn Trí,  
Ngài Kim Triệu, Sư Huyền Việt  
Sau lưng chùa Pháp Vân, Pomona, California, 2000



Khóa thiền mùa thu Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, California, 2003



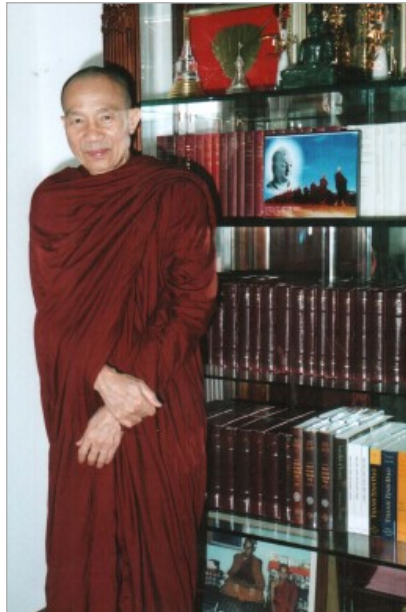
Trai tăng cùng Chư Tăng tại Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, 2003



Đi bát cùng Chư Tăng tại Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, 2003



Đón nhận  
xá lợi cúng dường  
Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, 2003



Trước tủ sách  
Thích Ca Thiền Viện  
Riverside  
2005



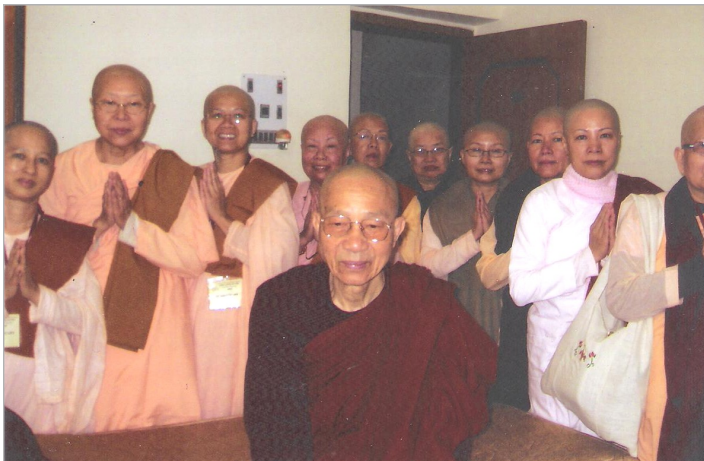
Trung tâm IMS  
Barre, Massachussets, 2009



Với Chư Tăng Ni và thiền sinh  
Trung Tâm IMS, 2009



Lễ đặt viên đá đầu tiên Chùa Đại Lộc  
Sarnath, Ấn Độ, 2009



Với các nữ tu giao duyên  
Ấn Độ, 2009





Làm lễ Xuất Gia giao duyên cho hai Phật tử  
Brisbane, Úc Châu, 2010



Với Sư Thiện Thắng  
Brisbane, Úc Châu, 2010



Đi bát cùng Chư Tăng trước chùa Kỳ Viên  
Thiền Đường Phật Giáo Nguyên Thủy đầu tiên tại  
Melbourne, Úc Châu, 2010



Với Chư Tăng Ni giao duyên tại chùa Kỳ Viên  
Melbourne, Úc Châu, 2010



Khóa thiền tại Trung Tâm Phật Giáo Melbourne,  
Úc Châu, 2010



Thiền Viện Tâm Pháp  
Virginia, 2010



Giảng pháp tại Chùa Đạo Quang  
Dallas, Texas, 2010



Thọ trai cùng Chư Tăng Chùa Đạo Quang  
Dallas, Texas, 2010



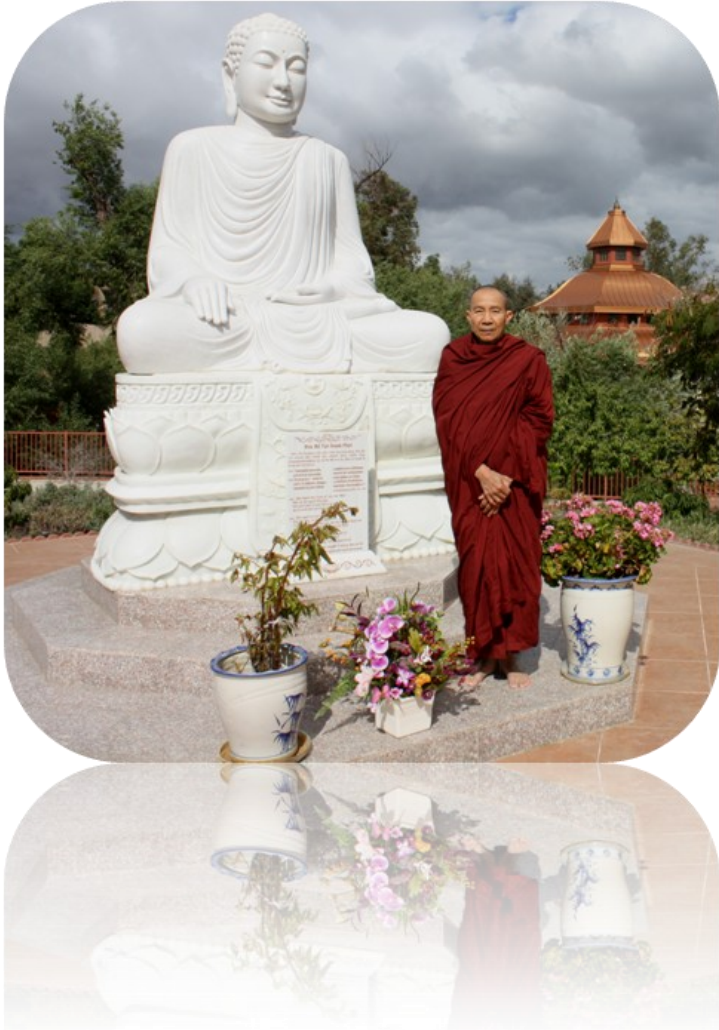
Trước Bảo Tháp Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, California, 2010



Khóa thiền tại Thích Ca Thiền Viện, Riverside, 2010



Trong Bảo Tháp Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, 2010



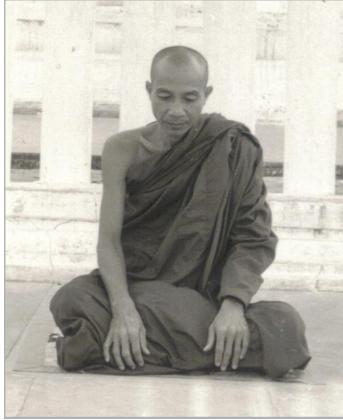
Dưới Chân Phật  
Thích Ca Thiền Viện, Riverside, 2010

*Vài hình ảnh  
trong đời tu học  
và hoằng pháp*



*Trước và Sau*





Mandalay  
Miến Điện, 1980



Thích Ca Thiền Viện  
Riverside, California, 2010



Khóa thiền tại Tuangpulu  
với thiền sinh nhóm Như Lai Thiền Viện  
Santa Cruz, California, 1989



Khóa thiền mùa xuân tại Như Lai Thiền Viện  
San Jose, California, 2009



Với thiền sinh nhóm Như Lai Thiền Viện  
Tuangpulu, Santa Cruz, California, 1989



Với Sư Kavinda và Sư Khánh Hỷ  
Như Lai Thiền Viện, San Jose, California, 2009



Với “nhóm thiền sinh lang thang” Như Lai Thiền Viện  
tại tư gia thiền sinh  
San Francisco, California, 1990



Với thiền sinh Như Lai Thiền Viện  
Dhamma Hall, Tathagata Meditation Center  
San Jose, California, 2009



Khóa thiền tại Như Lai Thiền Viện, San Jose, California  
Thiền đường cũ, 1999



Khóa thiền tại Như Lai Thiền Viện, San Jose, California  
Thiền đường mới, 2009



Đến với chúng con  
Trong ngày nắng

Như Lai Thiền Viện  
San Jose  
California  
2009



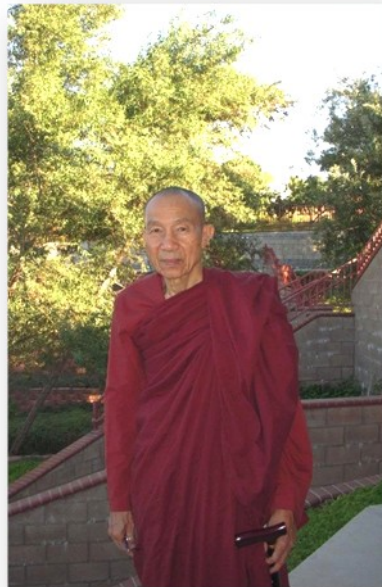
Đến với chúng con  
Trong ngày mưa

Như Lai Thiền Viện  
San Jose  
California  
2009



Trong sân chùa

Thích Ca Thiền Viện  
Riverside  
California  
1990



Trong sân chùa  
Với cây gậy nhỏ

Thích Ca Thiền Viện  
Riverside  
California  
2010





*Vô Thường*



“Này Ananda, rồi có một ngày chúng ta sẽ phải chịu ngăn cách, biệt ly, tách rời tất cả những gì ta yêu mến vô cùng. Có sanh có diệt. Có hợp có tan. Không thể nào giữ chúng được bên ta mãi.

Vì vậy, Ananda, hãy làm hải đảo của chính mình, hãy nương tựa nơi chính mình, đừng tìm cầu chỗ tựa nương bên ngoài. Lấy Giáo Pháp làm hải đảo của con, lấy Giáo Pháp làm nơi nương tựa, không tìm cầu nơi nào khác.”

*Cunda Sutta*





*Nguyện cho tất cả chúng sanh  
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay  
Nguyện cho tất cả từ đây  
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền.*

*Nguyện cho chư vị Long Thiên  
Trên trời dưới đất oai thiêng phép màu  
Cùng chia công đức dày sâu  
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời.*



# Phương Danh Phật Tử Hùn Phước Ân Tông

## Vài Làn Hương Pháp



*Nhóm Bạn Đạo Hoa Kỳ*

*Nhóm Bạn Đạo Arizona, North Carolina*

Sư Cô Phước Toàn - Chùa Phật Huệ \* Nguyễn Trung Hiếu \*  
Quách Ngọc Đông - Nguyễn Công Định

*Nhóm Bạn Đạo Austin, Dallas*

Hồ Hậu \* Hồ Lan \* Huỳnh Thanh Thủy \* Hứa Kim Hoa \* Hứa Quế  
Lan \* Nguyễn Văn Liêm \* Quách Thanh Lan \* Trần Kim Loan -  
Trần Hoàng Oanh \* Trần Thị Lan

*Nhóm Bạn Đạo Florida, Illinois*

Sư Cô Linh Quả \* Sư Cô Tịnh Thanh \* Diệu Lạc Để Nguyễn \* Kay  
Nguyễn \* Kiều Công Minh \* Nguyễn Thành \* Nguyễn Trí - Thủy \*  
GD Trần Quốc Định

*Nhóm Bạn Đạo Georgia, Hawaii, Kentucky*

Hoàng Thùy Dung \* Huỳnh Thanh - Xuân \* Ngô Đình Ban \* Ngô  
Thị Khánh Phượng \* Vũ Thị Ngọc Lan

*Nhóm Bạn Đạo Houston*

Cao Thị Cúc \* Cao Văn Chi \* GD Chánh Kiến - Chánh Tư Duy \*  
Chiêm Kim Anh - Chiêm Cam Thanh \* Diệu Tú - Diệu Xuân \*  
Đặng Tâm Hạnh \* Lâm Thị Mộng Vân \* Lê Hoàng Hương \* Lê Thị  
Huỳnh \* Liên An - Hoa Ngọc \* Lý Tú Như Phúc \* Metta Lê Thị  
Mùi - Hema Hạnh Hồ \* Nguyễn Hương \* Nguyễn Hạnh - Lê Thảo  
\* Nguyễn Hoàng Lan \* Nguyễn Quỳnh Anh \* Nguyễn Thị Liên \*  
Nguyễn Trang Anh \* Phí Lê Quốc \* Trần Liên \* Trần Quang Thái  
\* Trần Thị Bạch Yến \* Trần Thu Cúc \* Trần Thu Thủy \* GD  
Trương Cẩm Hoa \* Từ Nhân Mary Lee \* Vân Lụa \* Visakha Sulila  
\* Võ Chiêu - Hoà \* Vũ Bạch Tuyết - Long - Tấn - Trang - Dzung \*  
Vũ Hằng - Hiếu

*Nhóm Bạn Đạo Maryland, Pennsylvania, Virginia*

Bùi Ngọc Tiêu \* Chúc Giới - Chúc Nguyên \* Cô Trang \* Diệu  
Tường - Chơn Hương \* Dương Hồng Hoa \* Đào Kim Liên \* Đào  
Kim Phụng \* Đào Thanh Hương \* Đào Thanh Thy \* Đào Thiệu  
Hường \* Đỗ Đình Lộc \* Đỗ Đức Bảo \* Hương Troemel \* Lê Dynh  
Thanh Thủy \* Lê Vĩnh Thu \* Lucie Dương \* Metta Trần Thanh  
Thủy \* Nga Westerlund \* Nguyên Như \* Nguyễn Tăng Cảnh \*  
Nguyễn Thị Lộc \* Nguyễn Thị Tốt \* Nguyễn Trung Hiếu \*  
Nguyễn Tú Anh \* Phạm Bửu Chánh \* Phùng Ngọc Thúy - George  
Chow \* Phùng Thanh Cương \* Phùng Thanh Xuân - Trịnh Thái  
Hằng \* Tam Do - Nancy Nguyen \* Tâm Nguyên - Diệu Tín \* GD  
Thu Đoàn \* Thu Novak \* Thúy Vân \* Trần Khúc Kiên \* Trần Văn  
Trung \* Trịnh Đức Minh - Trịnh Đức Cường \* Trịnh Đức Tiến -

Trịnh Đức Quang \* Trịnh Thị Minh \* Trung Nghĩa Theofilos \*  
Tuấn Lan Trần \* Tuệ Quyên \* Võ Hiệp \* Võ Hồng Sơn \* Thiện  
Tín Chùa Kỳ Viên

*Nhóm Bạn Đạo Minnesota*

Huyền Quốc - Ngọc Lan \* Kevin Phạm Khắc Thiệu \* Nhóm Kỳ  
Phương: Đức - Mai & Lộc - Kỳ Phương & Mẹ - Kiều Ngân - Kiều  
Nga - Tâm Trần - Đài Trang - Chơn Ngọc Diệu - Lê Thị Tuyết  
Hồng - B. Lạc - B. Trần Tư Bồi - Loan - Hiếu Ngọc - Vân Hiếu -  
Nghiêm Ngọc - Nguyễn Mai - Bùi Thị Liêng - Hoa - Nhi - Phương  
- Mỹ & Đức - Nga & Nhân - Phan Thị Thu Cúc - Thủy & Thảo -  
Thanh & Sự - Cảnh Ái - Liên - B. Nguyễn Hợi - Bùi Thủy - Diễm \*  
Lê Đình Minh Thu \* Vũ Thị Xuân - Cường

*Nhóm Bạn Đạo Missouri, New Mexico, Oklahoma*

Andrew Lê Phạm \* Lê Thị Trang \* Lý Hà Vinh \* Minh Tạ \*  
Nguyễn Thúy Hồng \* Nuôi Bùi \* Phạm Đức Long \* Vinh Nguyễn  
\* Võ Minh

*Nhóm Bạn Đạo Nam Cali, Riverside, Santa Ana*

Sư Cô Daya \* Sư Cô Giác Tịnh \* Sư Cô Huệ Thuần \* Sư Cô Minh  
Hạnh \* Bửu Châu Kỳ Trân \* Chơn Hiền \* Hoa Ngọc Lý \* Hoa &  
Sarah Ly và các con \* Hồ Thị Tiên \* Hồng Mỹ Phan Thị Vui - Hồ  
Thị Đa - Ngọc Sương - Tuệ Phước - Diệu Lý - Hồng Giang - Hoa  
Lưu - Lâm Hồng Nga - Kha Cẩm - Hương Đạo - AC Hải - Mangala  
Đoàn - Ái Cầm - Trần Thị Nhơn - Huy Dũng - Phoenix Phụng Ngô  
- Thủy Bùi \* Lê Thanh Hồng \* Lê Thị Hừng \* Loan Nguyễn Lâm \*  
Mai Cao \* Minh Đăng - Thiện Kim \* Nguyễn Hoài Thi \* Nguyễn  
Thanh Xuân \* Nguyễn Thị Hồng \* Nguyễn Thị Quỳ \* Nguyễn  
Thương Đào - Ngọc Anh \* Nguyễn Văn Mai \* Phạm Ngọc Thạch \*

Phan Liên \* Phùng Hữu Chí - Kim Hạnh \* Quách Kim Liên \* Sĩ  
Huỳnh \* Steve - Bình Liêu \* Sư Thiện Nhân \* Sư Tinh Tuệ \* Tâm  
Thanh Võ \* Tâm Xuân Lữ và các con \* Tô Khiêm - Lisa \* Trần  
Bạch Liên - Như Đạo \* Trần Lê Trinh \* Trần Ngọc Khánh Chi \*  
Trần Ngọc Tôn \* Trần Siêng \* Trương Dung Dhammaca \*  
Tường Vân \* Thiện Tín Thích Ca Thiền Viện

*Nhóm Bạn Đạo New Jersey*

Đào Kim Ngọc \* Tâm Minh - Nguyên Hương

*Nhóm Bạn Đạo Sacramento*

Đoàn Harrison - Jessica \* Nguyên Xuân - Từ Duy \* Nguyễn Chi  
Liên \* Nguyễn Long

*Nhóm Bạn Đạo San Diego*

Bảo Lộc \* Chương Tạ - Diệp Tạ \* Đoàn Dũng \* Hoa Schrag \* Hồ  
Thị Huyền \* Hồ Thị Nga \* Huệ Sư \* Huỳnh Ngọc Yến - Trần Nam  
\* Jenny Hương Trần \* Lê Thị Gia Ninh \* Linh Đa Nguyễn - Huỳnh  
Phong \* Metta Karuna - Ananda Nguyễn Ánh \* Nga Kapar \* Nga  
Westerlund \* Nguyễn Thị Quỳnh Như \* Phan Lạc Tiếp \* Phổ  
Biên \* Phụng Sheper \* Tâm Tịnh \* Tôn Nữ Diệu Lan \* Trương  
Phùng Nghi \* Vincent H Phan \* Vĩnh Luyện

*Nhóm Bạn Đạo Vùng Vịnh Bắc Cali*

Sư Thiện Viên \* Sư Cô Viên Thành \* Sư Cô Diệu Pháp \* An Tín \*  
Bạch Trung \* Bình Lưu - Định Lưu \* Bùi Hoài Thanh \* Bùi Hồng -  
Khin \* Bùi Hữu Chính - Tôn Nữ Diệu Hồng \* Chân Lưu Từ Tuyết  
Mai \* Christine Thi Phạm \* Chung Lộc \* GD Diệu Hạnh \* Diệu  
Huệ Lý Thị Thu \* Diệu Minh \* Diệu Mỹ - Bùi Tre - Thanh Tâm -  
Hoàng Oanh \* Diệu Thành - Diệu Viên \* Diệu Tín \* Dương



Nguyệt Hương - Âu Sóc Linh - Mạc Quang \* Dương Trang - Vũ Mai Trang \* Dương Tươi - Dương Long \* Đào Trọng Hiệp - Gia An \* Đặng Hương \* Đặng Trần Phương \* Đinh Thị Lan \* Đỗ Thúy Khoát \* Gia Chi \* Hà Thái \* Hải Bàn & các con \* Hiếu Tiên \* Hoàng - Lang Mỹ Khanh - John - Kathy - David - Andrew \* Hồ Cẩm Tú \* Hồ Công Minh \* Hồng Đào \* GD Hồng Hoa \* GD Huệ Từ \* Huỳnh Muội \* Huỳnh Thông - Mỹ \* Hứa Huyền \* John Trung - Hoa \* John Trương \* Không Cam \* Kim Liên - Kim Long \* Kimberley Seok \* Kiều Đắc Tú - Kiều Lan Thảo \* Lâm Tuyết Cần - Trần Ngọc Anh \* Lê Bá Dzũng - Thu Vân \* Lê Duyên \* GD Lê Bích Hà \* Lê Lâm Bội Hương \* Lê Minh Tâm \* Lê Tấn Lộc \* Lê Thị Bạch Yến - Phong \* GD Lê Thị Mai \* Lê Trọng Hiệp Thiện Long - Kim Sơn - Ni Sơn - Mai Anh - Bình - Nam Anh \* Lê Tứ Quý - Monique Trọng \* Lê Xuân Tân \* Liêm Phụng Sophia \* Lương Mỹ Hạnh \* GD Lương Mỹ Trân - Lương Cẩm Vinh - Lương Cẩm Hoà - Kim Trương - Kim Ong - Lương Thục Trân - Lương Bửu Trân - Lương Mỹ Trân - Hoàn Trinh - Lương Như Trân - Nguyễn Bảo - Quảng Minh - Quảng Mỹ - Trinh Chi Tiên - Ngô Quý Vinh - Trịnh Trung Chấn - Trịnh Trung Hiền - Trịnh Tú Lan - Trịnh Tú Liên - Trịnh Tú Anh - Hồ Tín \* Ly Mai \* Mai Thị Đáng - Trương Mai - Bảo Châu \* Marie Louise Phan \* Michelle Mai Nguyễn \* GD Nguyễn Khiêm - Lương Tâm - Tiến - Huyền - Lương Duyên - Uyên - Toàn - Nhung - Lương Hương Hồ - Thùy Khanh - Thùy Trang - Thùy Dương - Thùy Anh - Thảo Khiêm - Minh Trinh Hiếu Thư - Nguyễn Thị Triên - Bích Hoa \* Nguyễn Thiện \* Nguyễn Christina - Ken \* Nguyễn Bích Liên \* Nguyễn B Khanh \* Nguyễn Điệp - Vân Đoàn \* Nguyễn Đức Tài \* Nguyễn Hiền \* Nguyễn Hoài Thu \* Nguyễn Hoàng \* Nguyễn Lan Hương \* Nguyễn Loan (Út Khuê) \* Nguyễn Ngọc Chiêu \* Nguyễn Ngọc Hải - Võ Trinh \* Nguyễn Phước Sen \* Nguyễn Sanh - Sujata Liên \* Nguyễn Thành - Trang Dương \* Nguyễn Thị Ký - Trần Cẩm Liên \* Nguyễn Thiết \* Nguyễn Thu Hà \* Nguyễn Thúy - Wendy \*

Nguyễn Tinh Tấn - Trịnh Ngọc Bình \* Nguyễn Trung My \* GD  
Nguyễn V Giảng \* Nguyễn Văn Xiêm \* Như Hà Ngô Quán Ngô  
Đặng \* Phạm Hải Đường \* Phạm Hạnh - Hoàng \* Phạm Linh \*  
Phạm Nga - Đoàn Trang - Đoàn Trung Hiếu - Đoàn Minh Thuận -  
Minh Trung \* Phạm Hoàng \* Phạm Mạnh Tiến \* Phạm Phú  
Luyện \* Phạm Thị Vinh \* Phạm Tố Anh \* Phan Thịnh - Diệp Phú  
\* Quách Hảo \* Quảng Tín \* Quảng Tịnh - Hợp Tuyển \* Rose Ngô -  
Hoàng Anh \* Song Dung Westminter \* Sơn Huỳnh \* Tâm Hân -  
Hùng \* Thanh Hằng - Mỹ \* Thanh Tịnh Võ Thị Hai \* Thân Trọng  
Sỹ \* Thảo Trần - Ngọc Trần \* Thi Thi SF \* Thiện Hiền \* Thu Thảo  
\* Tôn Nữ Kim Thơ \* Tống Thanh Vân \* Trâm - Tovi \* Trần Bạch  
Tiết \* Trần Cẩm Lan \* Trần Du \* Trần Dũng \* Trần Đình Kham -  
Visakha Kim Quy & Kyle Kiệt Trần \* Trần Kiều - Nga \* Trần  
Minh \* Trần Minh Anh \* Trần Minh Lợi \* Trần Ngọc Tĩnh - Bùi  
Thị Hoàn \* Trần Nụ - Nguyễn Thiên Hải - Nguyễn Văn Tâm - Tạ  
Thanh Thủy \* Trần Tân - Hà Ngọc Anh \* Trần Thị Năm \* Trần  
Tú An \* Trần Tươi \* Trần Trang \* Trần Trinh Huy - Hà Phùng \*  
Trần Văn Đông \* Trần Văn Thông \* Trần Võ Dạ \* Trần Xuân  
Hương - Ngô Khuây \* Trương Điền - Trang - Chánh Kiến -  
Chánh Tuệ \* Trương Giang - Hoa \* Trương Hùng \* Trương Tâm  
Minh \* Trương Vũ Kim \* Tuấn Thơ \* Từ Đoan Trang \* Từ Mai  
Anh - Từ Thùy Chi - Thùy Ảnh \* Võ Diệp \* Võ Ngọc Đáng - Võ  
Kim Phụng \* Võ Thị Nhiều \* Võ Trinh \* Vũ - Kim & Liam Trương  
\* Vũ Mai Trang - Dương Trang \* Vũ Thị Thanh - Kimmie \*  
Vương Hải \* Vương Minh Thu \* Vương Văn Trường

### *Nhóm Bạn Đạo Washington*

Hà Lệ Liễu - Phong \* Lê Thị Lãm \* Lê Xuân Sung \* Nguyễn H Cecilia \* Nguyễn Quy - Hiền \* Nguyễn Vân \* Phạm Thi \* Trần Nam -  
Vương Tốc Hiền \* Trung Tâm Narada Seattle



*Nhóm Bạn Đạo*  
*Hải Ngoại khắp Nơi*

*Nhóm Bạn Đạo Canada*

Sư Cô Dhammacari \* Sư Cô Jinaputta \* Sư Cô Tịnh Như \* Benoit Santere \* Đào Hữu Phan - Nguyễn Thị Từ \* Đào Thị Kim Nga \* Đào Thị Mai Sương \* Lê Sanh Tài - Tiền Thị Hoi \* Lê Thị Kim Phụng \* Lê Thúy Mai \* Minh Phượng \* Mudita \* Ngô Hồng Hạnh \* Nguyễn Thị Liệu \* Nguyễn Văn Hoa - Huỳnh Thị Nguyệt \* Phạm Hùng \* Tám Hữu \* Thanh Mai \* Trịnh Kim Thanh \* Võ Thị Cẩm

*Nhóm Bạn Đạo Đức Quốc*

Bùi Hữu Chính \* Lê Anh Muller \* Nguyễn Khuyển \* Phạm Ngọc Đảnh

*Nhóm Bạn Đạo Pháp Quốc*

Sư Cô Susanta Diệu Tịnh \* Anatta Vân - Teja Van Tu \* OB Huỳnh Vị Thủy \* Nguyễn Huy Ngọc Ánh \* Nguyễn Ngọc Liên \* Nguyễn Tri Tường (Hồng Thảo)

*Nhóm Bạn Đạo Thụy Sĩ*

GD Lê Hữu Lộc & Mẹ - Lê Ngọc Thiện - Đặng Thị Nga \* Lê Thị Huệ \* Nguyễn Thị Tri

*Nhóm Bạn Đạo Úc Châu - Brisbane*

Kim Thân - Mai Thân \* Lương L - Thu Sương \* Mai Trần

*Nhóm Bạn Đạo Úc Châu - Melbourne*

Sư Giới Hiền \* GD Candavati Hà \* GD Chân Mỹ Vinh & Từ Chánh  
\* GD Cô Chi \* GD Chơn Đức Hòa \* GD Cô Cúc (Diệu An) \* GD Diệu  
Đào & Huy Vũ \* GD Diệu Đức \* GD Hạnh Vân (Magga Như Đạo) \*  
GD Huệ Đăng \* GD Cô Huyền \* GD Huỳnh T. Nhòng (Chánh  
Định) \* GD Huỳnh V. Tràng & Sư Cô Tịnh Hữu \* GD Khuru Văn  
Nghĩa (Chánh Trí & Chánh Nghiệp) \* GD Kim Lan (Huệ Lan) \*  
GD Liễu Pháp \* GD Cô Luân \* GD Cô Nga (Huệ Ân) & Mỹ Linh \*  
GD Nguyễn Châu Long \* GD Nguyễn Huyền Phi & Con \* GD  
Nguyễn Huyền Phi Uyên & Ngọc Lạc, Vivian \* GD Nguyễn Kim  
Hương & Nguyễn Hòa Bích Ty \* Nguyễn Kim Nguyên & Nguyễn  
Huyền Thực Quyên \* GD Nguyễn Kim Quý (Xin hồi hướng đến  
chư thiên, cha mẹ, thầy tổ, bậc hữu ân và tất cả chúng sanh) \*  
GD Nguyễn Ngọc Huyền & Kim Dung \* GD Ông Nguyễn V. Thành,  
Bà Huỳnh T. Tư, Cô Nguyễn Kim Vân \* GD Nguyễn Yên Thông \*  
GD Phillip Huỳnh & Nguyễn Tánh \* GD Cô Thủy



*Nhóm Bạn Đạo Việt Nam*

*Chùa Bửu Long*

GD Sư Cô Tư Nga

*Chùa Bửu Quang*

GD Sư Cô Quang Chánh

*Chùa Thiên Trúc - Hà Tiên*  
Chư Tăng Ni

*Chùa Y Sơn*

Sư Cô Cariya Tịnh Thủy \* Lê Hoàng Hoa và các con

*Thiền Viện Phước Sơn*

Sư Bửu Chánh \* Sư Phước Nhân \* Sư Phước Độ \* Sư Phước Cần  
\* Sư Susanta \* Sư Cô Tư Hoàng Cát \* Sư Cô Tư Lý \* Sư Cô  
Medhikà \* Sư Cô Sumanà \* Sư Cô Tịnh Đình \* Sư Cô Diệu Tiên \*  
Sư Cô Phước Báu \* Sư Cô Diệu Minh \* Sư Cô Liên Chánh \* Sư Cô  
Quảng Tú \* Sư Cô Tuyết \* Sư Cô Nhật Thiện \* Sư Cô Ngọc Dung \*  
Sư Cô Ngọc Duyên \* Sư Cô Susanna \* Sư Cô Phước Bửu \* Sư Cô  
Từ Nguyên \* Sư Cô Phước Duyên \* Sư Cô Phước Dung \* Sư Cô  
Phước Hạnh \* Sư Cô Diệu Ánh \* Sư Cô Diệu Hải \* Sư Cô Phước  
Trâm \* Sư Cô Phước Thương \* Sư Cô Hoa Đạo \* Sư Cô Tịnh Phúc  
\* Sư Cô Diệu Từ \* Bà Diệu Châu \* Bà Diệu Tịnh \* Cô Trần Thị  
Mai

*Thiền Viện Viên Không - Bà Rịa:*  
Sư Pháp Hạnh \* Sư Tuệ Duyên

*An Giang:*  
Lư Hồ

*Bến Tre*  
GD Phước Thịnh

*Hà Nội*  
Ngọc Trâm \* GD Cô Nguyễn Thị Dậu

*Hà Tiên*

GD Chú Minh Tâm Diệu Minh

*Nha Trang*

Nhóm Phật tử Nha Trang

*Phú Túc*

GD Chú Thiên Chánh

*Rạch Giá*

Cô Huỳnh Ngọc Điệp

*Sài Gòn*

Cô Diệu Thiện \* Dương Văn Kiệt \* GD Hồ Văn Lộc \* GD Hương  
Huỳnh \* Mã Trần Liêu \* GD Cô Mai \* GD Nguyễn Thị Cúc \* GD  
Cô Nguyệt Minh \* GD Nhân Thủy \* GD Cô Oanh \* GD Cô Sương  
Mai \* Thái Thị Chi \* Tiên Quang \* Tống Thị Phương Cúc  
(Australia) \* Tống Thị Phương Lan

*Sóc Trăng*

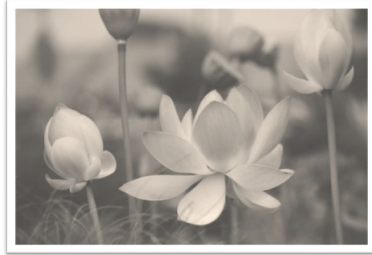
Sư Trần Văn Tha

*Vĩnh Long*

GD Cô Ngọc Vân

*Vũng Tàu*

Sư Cô Mộng Sa



*Sadhu! Sadhu! Sadhu!*

# Sách Do Như Lai Thiền Viện Ấn Tông

1. Căn Bản Thiền Minh Sát
2. Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đạo
3. Chẳng Có Ai Cả
4. Chỉ Là Một Cội Cây Thôi
5. Con Đường Hạnh Phúc
6. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Beginning Level
7. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Intermediate Level
8. Cuộc Đời Đức Phật
9. Đại Niệm Xứ
10. Dependent Origination
11. Destroy The Five Aggregates
12. Đoạn Trừ Lậu Hoặc
13. Đức Phật Đã Dạy Những Gì
14. Five Ways To Cultivate a Mature & Stable Mind



15. Fundamentals of Vipassana Meditation
16. Gương Tri Ân
17. Kinh Lời Vàng
18. Lời Dạy Thiên Thu
19. Mặt Hồ Tĩnh Lặng
20. Meditation Lectures
21. Mười Hai Nhân Duyên
22. Ngay Trong Kiếp Sống Này
23. Niệm Rải Tâm Từ
24. Patthana In Daily Life
25. Pháp Hành đưa Đến Bình An
26. Settling Back Into The Moment
27. Silavanta Sutta
28. Sống Trong Hiện Tại
29. Spiritual Cultivation
30. Suy Niệm Về Hiện Tượng Chết
31. Vài Làn Hương Pháp



# SÁCH ẨM TỔNG

Địa chỉ liên lạc và thỉnh sách:

Như Lai Thiền Viện  
Tathagatha Meditation Center  
1215 Lucretia Ave.  
San Jose, CA 95122  
(408)294-4536  
[www.tathagata.org](http://www.tathagata.org)

*Printed by PAPPYRUS  
1002 S. 2nd Street  
San Jose, CA. 95112  
Tel: (408) 971-8843  
Email: papyrusqt@yahoo.com*